

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات الرياضية
فرع: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم : التدريب الرياضي
رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب :- قجالي نسيم

تحت عنوان

الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى
النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي لكرة القدم.

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى -أكابر-

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة المسيلة	أ/ سالم العياشي
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	أ/ شراطي رشيد
مناقشا	جامعة المسيلة	أ/ شريقي عبد الحليم

السنة الجامعية : 2016 - 2017

قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
	شكر و عرفان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ- ب	مقدمة
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
	الخلفية النظرية
5	1- التدريب العقلي
5	1-2- تعريف الإعداد العقلي
5	1-3- أهمية الإعداد العقلي
6-5	1-4- مزايا التدريب العقلي
6	1-5- حدود التدريب العقلي
6	1-6- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي
6	1-7- تقنيات التدريب العقلي
7	2-الحديث الذاتي
9-8	2-1- الحديث الذاتي وعلاقته بالضغوط النفسية
10-9	2-2- الحديث الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية
10	2-3- المظاهر السلبية للحديث الذاتي
11	2-4- المظاهر الايجابية للحديث الذاتي
12-11	2-5- مراحل التحدث مع الذات
14-13	2-6- مصادر التحدث الذات
14	2-7- النظريات المفسرة للحديث الذاتي
15-14	2-7-1 الاتجاه السلوكي المعرفي
16-15	2-7-2- نظرية مايكنبوم
17-16	2-7-3- النظرية العقلية العاطفية لألبرت أليس
17	2-7-4- الاتجاه الفسيولوجي

18-17	2-8- الاستنتاجات النظرية لتفسير التحدث مع الذات
19	3- الثقة بالنفس
19	3-1- ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي
20-19	3-3- أهمية الثقة بالنفس
20	3-4- خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي
21-20	3-5- أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي
22	3-6- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي
23	3-7- مظاهر الثقة بالنفس المرتفعة في الرياضة
24	3-8- مظاهر ضعف الثقة بالنفس في الرياضة
24	3-9- مقومات الثقة بالنفس
24	3-10- معوقات الثقة بالنفس
25	3-11- تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي
26	4- الدراسات السابقة والمشابهة
26	4-1- الدراسات السابقة والمشابهة
27	4-2- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
29	1- الكلمات الدالة في الدراسة
31-30	2- الإشكالية
31	3- أهداف الدراسة
32	4- أهمية الدراسة
32	5- فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
34	1- الدراسة الاستطلاعية
35	2- المنهج المتبع في الدراسة
38-35	3- مجتمع و عينة الدراسة
43-39	4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
43	5- إجراء التطبيق الميداني للأداة
44	6- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

46	1- عرض النتائج وتحليلها
48-46	1-1- عرض الفرضية الأولى وتحليلها
52-48	2-1- عرض الفرضية الثانية وتحليلها
54-52	3-1- عرض الفرضية الثالثة وتحليلها
56-55	1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
57-56	2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
58	3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
الفصل الخامس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
60	1- استنتاجات عامة
60	2- الاقتراحات و التوصيات
60	3- الآفاق المستقبلية للدراسة
	- قائمة المصادر و المراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة باللغة العربية
	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

قائمة الجداول والأشكال

الصفحة	قائمة الجداول
36	جدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات العامة
40	الجدول رقم (02): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحديث الذاتي باستخدام معامل الارتباط بيرسون.
42-41	الجدول رقم (03): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معامل الارتباط بيرسون.
43	جدول رقم (04): يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة
46	جدول رقم (05): يبين قيمة معامل الارتباط* بيرسون* بين مستوى الحديث الذاتي الايجابي ومستوى الثقة في النفس.
47	جدول رقم (06): يبين قيمة معامل الارتباط* بيرسون* بين مستوى الحديث الذاتي السلبي ومستوى الثقة في النفس.
49	الجدول رقم (07): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج

	الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي الايجابي.
51	الجدول رقم (08): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي السلبي.
53	الجدول رقم (09): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الثقة بالنفس
	قائمة الأشكال
37	الشكل رقم (01): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي
37	الشكل رقم (02): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي
38	الشكل رقم (03): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية
38	الشكل رقم (04): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير السن
50	الشكل رقم (05): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في الحديث الذاتي الايجابي
51	الشكل رقم (06): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي السلبي
54	الشكل رقم (07): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الثقة بالنفس



مقدمة

إن للرياضة معنى أكبر من كونها وسيلة لقضاء وقت الفراغ، نعم ما زال هناك الكثيرون ممن يعتقدون أن هدفها هكذا، وفي ذات الوقت يمكن الاستفادة من الرياضة أكثر من مجرد الاستمتاع بمشاهدتها. فالرياضة تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين، فبالنسبة للبعض تعني عملا لمن يحترفها، وبالنسبة للبعض الآخر هي عمل محب وتنافس طيب وهم الهواة، أما بالنسبة للباقيين فهي تعتبر وسيلة طيبة لقضاء الوقت. ومما لا شك فيه أنه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها، إذ أنها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم، فإذا أحسن توجيهه فإنها تنعكس على المجتمع بأكمله. بالإضافة إلى فوائدها بدنيا ونفسيا وحركيا على ممارسيها، فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظرا للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها (حماد، 1996:191).

وتعد الرياضات الجماعية بشتى أنواعها وأشكالها المختلفة أحد وأهم الأنشطة الرياضية، ككرة السلة، كرة الطائرة، وكرة اليد، كرة القدم، هذه الأخيرة منذ نشأتها الأولى وهي في تغير وتطور مستمرين، بحيث أصبحت الرياضة الأكثر شعبية في العالم وأصبحت الرياضة رقم واحد في العالم (عباس، 1998:06).

كما أصبحت هذه الرياضة تسير التكنولوجيا الحديثة، وتستخدم علومها من أجل إيجاد طرق وأساليب حديثة تتناسب مع الزمان والمكان وهذا من أجل تحقيق أعلى المستويات لتحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وهو الشيء الذي يسعى إليها أهل الاختصاص وخاصة في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب وقدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية، هذه الأخيرة التي تعتبر من متطلبات النجاح والفاصل بين الفرق الرياضية المحترفة التي طورتها للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا أصبح للإعداد العقلي مكانة مرموقة ودور فعال في عمليات التدريب والمنافسة وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري والخططي الذي أصبح يحققه اللاعب الرياضي، وهذا ما يدل على التطور الذي أضحته تعرفه رياضة كرة القدم في الآونة الأخيرة، وخاصة بعد تطبيق نظام الاحتراف، بحيث أصبح ينظر إلى كرة القدم على أنها مهنة كسائر المهن الأخرى، والجزائر من بين الدول التي طبقت هذه السياسة منذ الموسم الرياضي (2010/2011)، وكان ذلك بإقامة بطولة احترافية جزائرية لكرة القدم بدرجتين، البطولة المحترفة الدرجة الأولى، والبطولة المحترفة الدرجة الثانية، وما صاحب هذه السياسة الاحترافية من قوانين ولوائح لم تعرفها كرة القدم الجزائرية من قبل، حيث تحولت الفرق الرياضية إلى شركات تجارية ذات أسهم وفق دفتر الشروط الذي أقرته الوزارة الوصية، الأمر الذي أدى إلى زيادة الدعم المالي المخصص للاستثمار في العنصر البشري من خلال التطوير والتكوين للفاعلين في المجال الكروي من مدربين ولاعبين وحكام.... الخ.

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري و التطبيقى أما الجانب النظري فيحتوي على فصلين هما:

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و الذي تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لموضوع دراستنا و كذلك مختلف الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع دراستنا.

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا في إلى الكلمات الدالة في الدراسة و إشكالية الدراسة و أهداف الدراسة و أهمية الدراسة و كذلك فرضيات الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى ما يلي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة: و يتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع الدراسة و أدوات جمع البيانات و المعلومات و كذلك إجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض و تفسير و مناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع المعلومات في جداول إحصائية عن طريق تحويل المعلومات النظرية إلى معلومات كمية، و قمنا بتحليلها و بمناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة و ربطها بالخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

الفصل الخامس: يحتوي على الاستنتاجات العامة و الاقتراحات و الأفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات

السابقة

الخلفية النظرية:

1- التدريب العقلي:

تمهيد:

إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم ، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد ، حيث لا تكفي الموهبة وحدها و لا قدرته الفنية ، و لا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضيا إنه بحاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرع

وما يبين أهمية الجانب العقلي في أيامنا في المجال الرياضي ، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية و أحاديث المرين والمدربين والرياضيين ، فالجميع يؤكدون أهمية الجانب العقلي في المنافسة (إفروجن، 2007: 27).

1-2- تعريف التدريب العقلي:

يعرف* أونشتاهل* التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة (شمعون، 1996: 13).

1-3- أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات و هو جزء مهم من التدريب الرياضي لأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات، و يجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة و تحليل أداء المنافس، و حتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية. يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره (حسن، 2002: 62).

كما يساهم التدريب العقلي في اكتساب و تنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات العقلية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي.

1-4- مزايا التدريب العقلي:

يقوم* محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال* في تلخيص مزايا التدريب العقلي في البنود التالية:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة لها.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار و التحكم و الثبيت و التحكم في الأداء المثالي.
- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية و نظام التدريب و تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء (شمعون، 1996: 16).

1-5- حدود التدريب العقلي:

للتدريب العقلي حدود، نوضحها في البنود التالية:

- فعالية التدريب العقلي متعلقة بالخبرة في الحركة و المعرفة التقنية، و لهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشر.
- التدريب العقلي لا يناسب كل الرياضات، يستحسن تطبيقه في الرياضات التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية.
- بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز، التدريب العقلي لا يمكن استعماله لوقت طويل.

- استعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيرا دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و تثبيت حركات عشوائية(شمعون،1996:16).

1-6- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتدخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير الفرص لتحقيق التفوق،ومن بين هذه العوامل ما يلي:

- العوامل المرتبطة بالتدريب:

- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء

- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء

- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين

1-7- تقنيات التدريب العقلي:

هناك العديد من التقنيات الخاصة بالتدريب العقلي ولكن نذكر البعض فقط منها وكذلك أهداف كل تقنية:

-تقنيات الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة

للتوتر. (شمعون،1996:19).

- اليوقا:

ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم و السيطرة على الجسم و الروح معا. بالنسبة لليوقا فإن اليوقا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و تنمية الثقة في النفس. (شمعون،1996:19).

- الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، و ليس باستطاعتنا تحديثها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة في للحياة اليومية. (شمعون،1996:19).

- الصفرولوجيا:

اخترعها أ. كيسيدو في أواخر الخمسينيات، و كلمة Sophrologie إغريقية الأصل حيث:

«Sos»: تتجاوز مع كلمة الانسجام.

«Phner»: تعني الروح، الشعور. «Logos»: تعني علم، دراسة. (شمعون،1996:19).

2- الحديث الذاتي:

تمهيد

يعد مفهوم التحدث مع الذات من المفاهيم النفسية المعاصرة التي نمت وازدهرت ومن المفاهيم النفسية التي احتلت مركز الصدارة في الإرشاد النفسي ، والذي يتمثل فياعتقادنا الذاتية وكيفية التحكم في شعورنا وأحاسيسنا وسلوكنا، كما أنه عبارة عن الأفكار المتبادلة بين الإنسان ونفسه لذا سنتكلم عن صوره الثلاث(صامت أو مسموع ،تحدث داخلي ومسموع في الوقت نفسه)، كما أن التحدث مع الذات يمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي له، كما أنه عامل من العوامل النفسية المهمة في حياة الفرد بصفة عامة وعند اللاعب الرياضي بصفة خاصة(الفقي،2000:14).

ويشير *سليغمان* (أن الطريقة التي يتحدث بها الفرد مع ذاته تفسر بواسطتها الأشياء التي تحدث فهي الأكثر تأثيرا في نفوسنا من وقوعها)، فالطريقة التي يتحدث بها الفرد اتجاه الأشياء والحوادث البيئية تؤثر في السلوك المستقبلي للفرد وقد يكون لها مضامين على صحته الجسدية والنفسية (الحجار،1989:95).

والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب الفرد فإذا كانت استجابة سلبية فهذا يعني أن الأفراد يحاولون تحاشي التحدي والاستسلام في وجهة الفشل ،وهنا يكون التحدث مع الذات سلبى يصاحبه تراجع التوافق النفسي والحياتي المناسب ،أما إذا كنت الاستجابة إيجابية فهذا يعني أن الأفراد يسعون إلى التحدي ومواصلة جهودهم استجابة منهم للظرف الضاغط الذي سبب فشلا، وهنا يكون التحدث مع الذات إيجابى،اختيار مناسب للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الأزمة وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الفرد لتقدير ذاته(الشناوي،1994:94). ويرى * روتر* أن مشكلة العلاقة بين إدراك الفرد للأحداث الإيجابية والسلبية التي تؤثر على حديثه مع ذاته وبين اضطراب التوافق تعتبر مشكلة معقدة،لذلك قد كان الافتراض الأول *لروتر* للعلاقة بين اضطراب التوافق وبين إدراك الفرد(الشناوي،1994:96).

ويرى * ألبرت أليس*(1994) أن التحدث مع الذات هو مجموعة الأفكار والسلوك والمشاعر السلبية والإيجابية التي يكون الفرد مهياً لها من الناحية البيولوجية،حيث يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين(الشناوي،1994:97).

ويرى *الفقي*(2001)بأنه:ردود فعل لا واعية لها صلة بالأشياء الكثيرة التي نقولها لأنفسنا وهي ناتجة من برمجة سابقة(الفقي،2001:51).

ويرى *العريبي*(2006)بأنه:برمجة وإعادة برمجة عقلا بإشارات سلبية وإيجابية تستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن الذي يقوم بتخزين المعلومات وتكرارها فيما بعد(العريبي،2006:46).

ويرى *نادر*(2007)بأنه المحرك النشط والتأمين النفسي الذي يحمينا بعد الله في الوقاية من المخاطر ويجعلنا ندرك العالم الخارجي(نادر،2007:86).

ومن خلال تعريفات المنظرين السابقين نلاحظ أن التحدث مع الذات يشتمل على العناصر التالية :

1- برمجة ذاتية وإعادة برمجة للنفس والتصرف.2- التأمين النفسي الذي يحمي الفرد من المخاطر.

3- محاولة شخصية داخل النفس(الفقي،2001:51).

2-1- الحديث الذاتي وعلاقته بالضغوط النفسية :

يتفق *طلعت منصور* و*فيولا البيلاوي* (1989) مع *كوسكا* في أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إيجاد توافق مع البيئة وهذه الظاهرة شأن معظم الظواهر النفسية ، مثل القلق والصراع والإحباط وهي من طبيعة الوجود الإنساني(البيلاوي،10:1989).

درس *وليام هارفي* تأثير الانفعالات النفسية*الحزن والفرح والأمل والخوف* على القلب على أنها عوامل تتسبب بإحداث الاضطرابات التي تؤثر عليه، مع زيادة الاهتمام بالعوامل النفسية والاجتماعية في التشخيص والعلاج يؤكد اتجاه أثر العوامل النفسية والاجتماعية في جميع العلل الإنسانية ، دون أن ينقص من أثر العوامل الجسدية، وفي قائمة دليل التشخيص الإحصائي(1994) *ديسميف* تعرف الاضطرابات التي تتميز بالأعراض الجسدية التي تحدثها عوامل انفعالية وتتضمن جهازاً عضوياً واحداً على الأقل تحت تحكم الجهاز العصبي المستقل وهذه الأعراض غير مقصودة ومفتعلة ، وخارجة عن إرادة الشخص ، كما أنها متكررة ومتعددة وذات أهمية طبية ، وتتسبب بضعف في الحياة الاجتماعية والوظيفية ، وفي نواحي الحياة المختلفة الهامة ، كما أن العوامل النفسية كافة تؤدي دوراً هاماً في نشأة تصلب شرايين القلب ، لها علاقة واضحة بالطريقة التي يتحدث الفرد فيها مع نفسه ، وأنماط مميزة في الشخصية والتعرض لمواقف خاصة ، ويتم ذلك من خلال تكوين الشخصية التي تتميز بالتحدي والإدمان على العمل والرغبة في السيطرة والكفاح المستمر وضعف القدرة على الاسترخاء وكذلك الصراعات بسبب التعرض للإحباطات المختلفة ، بالرغم من العمل الجاد المنهك ، بحيث يصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب .

وبذلك يمكن القول بأن أمراض القلب هي أمراض يؤدي العامل النفسي دوراً رئيسياً في ظهورها ، ولوقت قصير كان العلماء يقصرون أمراض القلب على مجموعة من الأعراض المميزة باضطرابات القلب الوظيفية ، دون أي إصابة عضوية تلحق القلب ، إلا أن الأبحاث الحديثة أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك دور العامل النفسي في إصابة القلب العضوية (عموري،2005:1).

وهذا قد يكون الشخص تحت ضغط نفسي غير عادي فيبدأ لا شعورياً للتنفيس بالحديث الذاتي حيث يعد الحديث الذاتي من العوامل النفسية المهمة التي لها علاقة بأمراض الجهاز الدوري ، والحديث الذاتي قد يكون إيجابياً وقد يكون سلبياً ، والحديث الذاتي له أهمية كبيرة وذو تأثير قوي وشديد لأننا نتحدث مع ذواتنا وأفكارنا وشعورنا وأحاسيسنا ، حيث يرى بعض المتخصصين أن الذي يتحدث مع ذاته بشكل سلبي يصاب ببعض الأمراض العضوية فالحديث النفسي هو المبرمج للعقل الباطن فهو يرمج نفسياتنا وتصرفاتنا مع وقتنا الحاضر ويمتد إلى المستقبل ، وكثيراً من الأحاديث مع الذات تولد أحاسيساً سلبية حينما نفقد الصواب ، ومن الممكن أن يصاب الفرد بحديثه مع الذات ببعض الاضطرابات حينما يفقد الفرد معايير الحديث مع الذات وأهميته في التعامل الإنساني ، كما أننا كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات ، وقد أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام (1983م) وتوصلت إلى أن أكثر من (80%) من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا وذلك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم من السلبيات في كتاب:

(Wat to say when talk to your self) للكاتب *تشاك هام ستينكر* يقول أن الأبحاث أثبتت أن العقل يستقبل (148000) رسالة سلبية في زمن معين هو نفس الزمن الذي يستقبل فيه (450) رسالة إيجابية فقط وأن الفرق واضح، لذا نجد أننا قد نقول عن أنفسنا مجانين عندما نتحدث مع أنفسنا ولا نعرف أن التحدث مع الذات من أهم الأشياء في حياتنا ولكن كيف أنه هام جدا لهذه الدرجة ومؤثر وفعال كما أنه (80%) منه سلبي والأخريين ينعمون بحياة هادئة إلى حد ما وهناك من النماذج الناجحة كثيرا جدا، فهل لا يوجد عندهم حديث ذاتي سلبي؟ أم ليس هناك تحدث على الإطلاق؟ لا هذا ولا ذاك ولكن نسبة التحدث السلبي منخفضة إلى أدنى مستوى أو يمكن القول أن نقول أن كل ما هو سلبي غير مؤثر على حياتهم ولكن لماذا؟ ذلك يرجع إلى البرمجة السابقة فعند وصول الإنسان إلى سن السابعة يكون (90%) من البرمجة الشخصية و معتقداته وقيمه قد تكونت وتبلورت في إطار معين بعد أن مرت بعدة بمراحل، مرحلة البرمجة من الوالدين ثم من الأصدقاء ثم من المحيط الخارجي ثم من وسائل الإعلام ثم بعد ذلك أضاف عليها من نفسه وعن الآخرين وعن الحياة بشكل عام لذا نجد أن كل ما هو سلبي في البرمجة ممكن أن ينعكس عن الإنسان بشكل كبير لو وصف أحدهم بوصف أنه غبي من الوالدين ثم تكرر في المدرسة ومن المعلم وكرد فعل ردها الأصدقاء أصبح عنده اعتقاد عن نفسه أنه غبي، لذا الاعتقاد سيظهر له في كل مشكلة تواجهه كل أزمة يمر بها يلعبها نفسه على أنه غبي، ويصبح بالنسبة له واقع وهو ليس كذلك ويمكن أن يؤثر هذا عليه لدرجة تقوده للاضطراب، لذا نجد أن البرمجة السلبية تؤثر في التقدير الذاتي للإنسان، صورته الشخصية عن نفسه تكون ضعيفة، الاعتقاد يكون ضعيفا وقد ينعدم ويولد هذا ضعف في الثقة في النفس وضعف التحكم في الذات والأكثر أنه يؤدي به إلى كل ما يضر بنفسه ولكن ماذا نفعل للتحكم في الذات؟ وماذا نفعل لنغير البرمجة السابقة؟ (القوزي، 2007:1).

2-2- الحديث الذاتي وعلاقته بالصحة النفسية :

إن صحة النفس وصحة الجسم وجهان لعملة واحدة هي الإنسان وهما مترابطان ومتداخلان ولا يمكن الفصل بينهما فالصحة النفسية تؤثر على الصحة الجسمية والأخيرة تؤثر في الأولى، وهذا ويمكن القول أن العوامل النفسية تؤثر بحال الجسم الصحية لأنها لا تتم إلا عن طريق وظائف جسمية، فالسلوك لا يتم إلا من خلال استجابات تقوم بها أجهزة الجسم العصبية والحركية والصوتية والعضلية، فالأمراض العضوية تحد من كفاءة الفرد في النشاط والحركة والتفاعل الاجتماعي فتأثير الصحة النفسية على الصحة الجسمية لا ينكره أحد من المتخصصين فمن المعروف أن تمتع الإنسان بصحة نفسية له تأثير طيب على نموه الجسمي وسلامته ووظائفه، فلدى الأطباء قائمة من الأمراض الجسمية التي تنتج عن العوامل النفسية، فقد أشار عدد من المفكرين إلى أن العوامل النفسية تؤثر في وظائف الجسم وقد أكدت لجنة خبراء الصحة النفسية في تقريرها (1964) أن حجر الزاوية في معظم الاضطرابات النفسية ذات المنشأ الجسدي هي الشدائد والضغط التي يقع الإنسان تحت وطأتها وتصيب أي عضو من أعضاء الجسم وتظهر على شكل ردود فعل للعضو المصاب (ياسين، 1981:87).

ويعتبر التحدث مع الذات بصورته السلبية والإيجابية من العوامل النفسية التي تؤثر على وظائف الجسم، فمعظم الناس يبرمجون منذ الصغر على أن يتصرفوا بطريقة معينة ويتكلمون بطريقة معينة ويعتقدون اعتقاد معينة، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة وإن استمروا في حياتهم بنفس التصرفات أصبحوا سجناء

برمجتهم واعتقادهم السلبية التي تحد من قدرتهم على الحصول على ما يستحقون في الحياة، فقد أشارت الفحوصات الطبية إلى الانفعالات والمشاعر المؤلمة تصاحبها زيادة في ضربات القلب والتنفس وارتفاع ضغط الدم(مرسي،1989: 137,135).

2-3-المظاهر السلبية للحديث الذاتي:

أن التحدث مع الذات بصورته السلبية يجعل الفرد فاقدا للأمل ويشعر بعدم الكفاءة ويضع الفرد أمامه الحواجز، فالحديث السلبي يرسل إشارات سلبية للعقل الباطن فيرددها باستمرار ومن ثم يؤثر على تصرفات الفرد وأحاسيسه أما الحديث الذاتي الإيجابي يولد مصدر قوة الفرد وعلاقة قوة الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم وهو أقوى مستوى للتقبل(الفاقي،2000:30).

كما أن الأشخاص الذين يستجيبون للتوترات والضغوط التي تواجههم ينظرون اتجاه الأشياء نظرة سلبية ويظهرون زيادة في الكاتايولامين (الأدرينالين والنور أدرينالين) في استجاباتهم ومستوى عال من الكولسترول في الدم وسرعة أكبر في تحترق الدم مقارنة بالأفراد الذين ينظرون الى الأشياء نظرة ايجابية وقد اختبر *كلاس*(1977) هذه الفرضية عن طريق إجراء دراسة على مرضى أحد المستشفيات حيث استخدم عينة من ثلاث مجموعات الأولى من المصابين بأمراض القلب والثانية من المراجعين في الطب العام والثالثة من الأصحاء وأظهرت النتائج أن المصابين بأمراض القلب أكثر ميلا لينظروا الى الأشياء نظرة سلبية وبالتالي يكون حديثهم مع أنفسهم سلبياً وهناك فرضية تقول أن الجهاز العصبي السمبثاوي لدى الأفراد الذين ينظرون الى الأشياء نظرة سلبية يكون حديثهم مع ذاتهم حديثاً سلبياً نتيجة ذلك يظهر استجابات تتميز بتغيرات فسيولوجية تؤدي الى دمار القلب والأوعية الدموية إذ أن الجهاز العصبي يختلف بصورة أساسية بين الأشخاص الذين ينظرون نظرة سلبية والذين ينظرون نظرة ايجابية الى الأشياء فعندما يكون الأشخاص ذوي النظرة الايجابية منزعجين ومستثارين فان جهازهم العصبي اللاودي يقوم بتهدئتهم بينما الأشخاص ذوي النظرة السلبية فان جهازهم العصبي اللاودي ضعيفا فعندما يصبحون مستثارين بصورة غير مرضية يتفاعلون مع المحيط بصورة مختلفة.(كيدسون، 1984: 581).

وترى فرضية أخرى مشابهاً أن الجهاز العصبي السمبثاوي لدى الأشخاص ذوي النظرة السلبية في استثارة مستمرة مما يؤدي الى زيادة في إفراز (الأدرينالين والنور أدرينالين) وبناء على تغير إفراز النور أدرينالين تحدث تغيرات في ضغط الدم الانبساطي وضربات القلب والتي تزيد من تكوين الكولسترول الذي يعد أحد عوامل الخطر المؤدية الى الإصابة بالمرض . (فريدمان،1984:237).

كما أن الأشخاص ذوي النظرة السلبية أي الذين يتحدثون مع ذاتهم بصورة سلبية يعد ذلك عامل من العوامل الخطرة للإصابة بأمراض القلب التاجية لذا ينبغي الاهتمام بهؤلاء الأشخاص والعمل على تعديل سلوكهم وتدريبهم على الاسترخاء والتأمل ليكون حديثهم مع الذات ايجابياً(فياص،1999:338).

2-4- المظاهر الايجابية للتحدث مع الذات:

يرى* روتر* (1987) أن التحدث مع الذات الايجابي يعد من مميزات الأشخاص الذين يتمتعون بالقدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، كما أن الشخص المتعرض للأزمات والضغوط يتخذ اتجاه الايجابية في سلوكه عندما يتميز تفكيره بالاجابية(روتر، 1987: 321،322).

والتحدث مع الذات الايجابي كما يرى* بيك* هو أسلوب لإدراك المعلومات بطريقة صحيحة ، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة ، فالشخص الذي يكون مقداما في مواجهته للضغوط هو شخص متفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الايجابية للموقف(الفاقي، 1998:98).

ويؤكد* سبانكلر* (1997) أن الأفراد الذين يتحدثون مع ذاتهم بصورة سلبية يميلون لرد فعل عاطفي عند مواجهتهم للضغوط ، وهم يتميزون بر فعل عالي المستوى وأعراض مرضية واضحة نوعا ما وقد أظهرت نتائج البحث في دراسة* كوساكا* (1996) أن الاستجابة للضغوط النفسية تؤدي الى فقدان الثقة وصعوبة التفكير بايجابية.(الناصر، 2000:114).

2-5- مراحل التحدث مع الذات:

كل فرد يمر بثلاث مراحل من التحدث الذاتي يوميا عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقل الفرد بإشارات سلبية تستقر وترسخ في العقل الباطن وتصبح عادات وهي كما يلي :

- التحدث مع الذات (الفكر):

وهو حوار داخلي مترجم لما يدور في عقل الفرد .

- التحدث مع الذات (الحوار مع النفس):

وهو إعادة الفرد الحوار مع نفسه فضلا عن عبارات كان يتمنى قولها وقت حدوث الجدال مع غيره من الأفراد وهذا النوع يولد أحاسيس سلبية قوية.

- التحدث مع الذات(التعبير بصراحة والجهر بالقول):

وهو تحدث الفرد بصوت مرتفع بكلام سيء أو أفكار سلبية تؤدي إلى لتوليد طاقة سلبية وأضرار صحية منها ارتفاع ضغط الدم.

وفي هذا الخصوص قال العالم الألماني* جوته* "أشر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيئبنفسه"، فكل شخص يمكنه التصرف اتجاه التحدث الذاتي الذي يسبب في البرمجة الذاتية وفي استطاعته تغيير أي برمجة سلبية و إحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة وفي هذا الشأن قال* ارنست هوملز* في كتابه -النظريات الأساسية لعلم العقل- "أفكاري تتحكم في خيراتي وبإستطاعتي توجيه أفكاري"، وقالت ماريان ويليامسون: "باستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضيينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا" وفي علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول: "أنا مسؤول عن عقلي إذا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي(الفاقي، 2000: 27،30).

ويرتبط مفهوم التحدث مع الذات بعدة مفاهيم منها(التعليمات الذاتية، الحوار مع النفس الواعي، الإرادة، التنظيم الذاتي للسلوك، والتفكير المنتظم).

فقد أشار علماء السلوك الإدراكي إلى أن العقائد والأفكار والمشاعر تؤدي بالفرد إلى السلوك بطريقة خاصة بالفعل، ويقول *راشلين*:"إن الأحداث الواعية لا تؤدي إلى السلوك إنما نخبرنا عن أشياء حول التفاعل بين السلوك والبيئة. وتشير *جانيس* إلى أن الوعي هو ليس التفكير فقط وإنما خبرة الفرد وتجربته.

ويعد التحدث مع الذات أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، ويعد *مايكنبوم* (1977) أول من طور هذا الأسلوب إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية(ديس ، 1998: 96).

وفي مناقشة الحديث مع الذات يسمح للفرد بالإشراف والتحكم بأفكاره ورغباته ومشاعره وأنشطته فيتم تفسيرها بأنها معرفية وإدراكية.

ويذكر *الشناوي* (1996) الى أن هناك نوعين من التحدث مع الذات، النوع الأول هو التحدث مع الذات السلبي والذي يرتبط بالأشياء السيئة فيصبح التفكير والانفعالات سلبية مثل الغضب أو الاكتئاب. أما النوع الثاني هو التحدث مع الذات الايجابي ويرتبط بالأشياء الحسنة فيصبح التفكير والانفعالات ايجابية مثل الحب والفرح (الشناوي، 1996: 429).

ويقول عالم النفس الإرشادي *روجرز* (رائد الحركة الإنسانية في علم النفس):

" إن الناس قادرون على ضبط حياتهم، وتوجيه سلوكهم، واتخاذ قراراتهم، والتخطيط لمستقبلهم وهم بداخلهم بذور سعادتهم، وهم ليسوا عبيدا للظروف البيئية، ولا رهائن للنزاعات الجنسية والعدوانية، وهم مسئولون أمام ذاتهم ولا يحق لهم أن يلوموا إلا أنفسهم" (روجرز، 1951: 510).

أما منظرو علم النفس الاجتماعي يؤكدون أن للإنسان استعدادا فطريا للتفكير الايجابي، وعلى الإنسان أن يستبصر الأمور من حوله فهو المسؤول عن صنع عالمه بيده ومسؤول كذلك عن المشكلة التي يعاني منها لأنه يمتلك نزعة إنسانية لذلك يسهم الوعي في التحدث مع الذات، إذ أن ما يقوله الفرد لنفسه هو عامل رئيسي لتوجيه سلوكه والتحدث الإيجابي وتخييل المشاهد الإيجابية ، فأحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك هو تخيل نتائجه بدءا من إعادة تنظيم المجال الإدراكي وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات البيئية المختلفة ، أي التمثيل المعرفي لنتائج السلوك(الخطيب، 1995: 251).

ويفترض *برونسكي* أن الإنسان قادر على التفكير الإيجابي أي يستطيع تكييف وضبط بيئته وتعزى قدرته التكيفية إلى قدرته على التفكير الإيجابي إذ يستطيع أن ينظم مشكلاته السلوكية ويحلها.

وأن مظاهر الصحة النفسية تنطلق من تحدث الفرد مع ذاته في مواجهة الشروط المحيطة به، من اعتماد الفرد على معرفته وتجربته ومقاومة عواطفه(الرفاعي، 1987: 18).

وقد قامت إحدى الجامعات في كاليفورنيا بعمل دراسة علي التحدث مع الذات عام (1983م) توصلت من خلالها إلي أن أكثر من (80%) من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا، وبسبب ذلك القلق يتسبب في أكثر من (75%) من الأمراض مثل ضغط الدم العام والقرحة والنوبات القلبية(روجرز، 1951: 510).

2-6- مصادر التحدث مع الذات:

يمكنك أن تخلق القوة الكافية للتحكم في الذات من خلال التحدث عن الذات، ويأتي التحدث مع الذات من عدة مصادر والتي قد تؤدي إلى برمجة الذات بطريقة سلبية أو إيجابية:

- الأسرة:

بعض الآباء والأمهات يقومون ببرمجة أبناءهم سلبيا وهم لا يشعرون بذلك، مثلا يسمعونهم عبارات مثل أنت غبي، أنت كسلان، أنت غير منظم.

ويبين *ناد جيمس* و*وويات وود سمول* أنه: عندما نبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من (90%) من قيمتنا قد تخزين في عقولنا، وعندما نبلغ سن (21) تكون جمع قيمنا قد اكتملت واستقرت في عقولنا .

- المدرسة:

يمكن أن يكون قد مر على أحدنا أيام الدراسة، أن صعب عليه فهم نقطة معينة، وحينما طلب الطالب من الأستاذ إعادتها، قال له: (أنت لا يمكنك فهم شيء أبداً)، فالمدرسة ممكن أن تكون مصدرا للبرمجة الذاتية سواء كان ذلك بشكل إيجابي أم سلبي.

- الأصدقاء:

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة كبيرة، فيمكن أن يتناقلوا عادات سيئة مثل التدخين أو الهروب من المدرسة، ولو رأينا أن أغلب المدخنين انجذبوا إلى التدخين بتأثير أشخاص آخرين عندما كانت أعمارهم تتراوح ما بين (10 . 15) وهذه الفترة هي فترة المراهقة والتقليد للآخرين.

- الإعلام:

أجريت دراسة في أحد الدول على طبقة الأطفال والشباب، وتوضح أن الشباب يقضون (39) ساعة أسبوعيا في مشاهدة التلفزيون، فإذا رأى الطفل أن الشخص الفلاني يعجبه في طريقة لبسه أو حديثه أو تصرفاته سيقوم بتقليده.

- أنت نفسك:

بإمكانك أنت نفسك ببرمجة نفسك بطريقة إيجابية أو سلبية، إذا مارست مثلا سلوك سلبي، فقد برمجت نفسك بطريقة سلبية، أما إذا كنت تسلك سلوك إيجابيا، فقد برمجت نفسك بطريقة إيجابية(الفقي، 2000 : 22,25).

فعندما يدرك المسلم أحيانا بأن أعماله قد اختلفت في جانب منها عند حدود الشرع فانه يحكم على نفسه بالخطأ ويلومها على ذلك يلجأ إلى التوبة والإنابة إلى الله(الشناوي، 1996: 439).

وقد عرض أحد العلماء العرب المبرزين وهو *أبو حامد الغزالي* النموذج لتهديب الأخلاق وقد اهتم في المقام الأول بالجانب العقلي ومجاهدة النفس وهذه الجوانب لم يدخلها المعالجون النفسيون إلا في السنوات القليلة، وقد أشار *أبو حامد الغزالي* إلى أن عملية مجاهدة النفس هي عملية مستمرة يحاول بها الفرد الامتناع من الاستجابة للمنبهات الموجودة في البيئة بأفعال وأقوال لا يرضى عنها(الشناوي ، 134:1987).

ومن الضروري وجود هذه الفضيلة بين الأفراد والجماعات لأن انعدام وازع المراقبة الذاتية في نفس الإنسان يجعله شبيها بالحيوان يرتع ليرتفع ويمتنع ويستطو على حقوق الآخرين(الشرياصي، 12:1981).

إن أثر تعليمات الدين الإسلامي ذات صفة وقائية تنمي التحكم بالدوافع الأولية وكبت المشاعر فهو يرى أن ضوابط النفس الإنسانية تكون (العقل، وتربية الإرادة، والقُدوة الحسنة) (صالح، 2000:46).

وعندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوة في عواطفه، يتأثر العقل الباطن بشكل مقصود ومخطط له، وهناك ثلاث طرق رئيسية لتحقيق ذلك: التكرار والإيحاء والبرمجة الذاتية (الحديث الذاتي) فالتكرار هو القيام بإعادة كلمات أو عبارات مرات كثيرة في اليوم والليلة لفترة من الوقت وباستمرار وبعد الذكر والدعاء خير مثال على ذلك فإن ذكر الله تعالى يزيد من الإيمان ويضيء النفس ويرتقي بها في مدارج الفضائل فيتذهب السلوك وتسمو الأعمال وعن طريق التحدث مع الذات يتأثر العقل الباطن ومن ثمة يتأثر تفكير الإنسان وسلوكه ن والعقل الواعي هو الذي يقود أحداثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا، أما العقل الباطن فهو الذي يصوغ حياتنا ونفسيتنا ومشاعرنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات وأحداثنا الذاتية (الكريبي، 2006:207).

فالعقل الواعي يتعلق بالموضوع والمنطق، يدرك السبب والنتيجة ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس ويقابلها بما هو مخزون في الدماغ من معلومات سابقة فيحلل ويستنتج أما الباطن فهو يتعلق بالذات وهو لا يفهم بالمنطق ولا يفرق بين الصواب والخطأ وهو طاقة محايدة يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو السوء وكذلك يعتمد على ما يستقر عليه (نادر، 2007:19).

2-7- النظريات المفسر للحديث الذاتي :

2-7-1- الاتجاه السلوكي المعرفي:

المدخل المعرفي- السلوكي يعتبر من أكثر المداخل قبولا بين العاملين في هذا المجال حالياً، ومن بين المداخل الأولى التي حاولت دمج النظرية السلوكية بالنظرية المعرفية هو مدخل* روت* (ر) (التوقع- التديم) الذي رأى أن إمكانيّة حدوث السلوك في موقف ما في علاقته بالتدعيم هو وظيفة لتوقع حدوث التدعيم بعد السلوك في الموقف المحدد وقيمة التدعيم في هذا الموقف. ففي موقف معين، على الرغم من أن الفرد يكون شغوفاً وتوافقاً لتحقيق هدفٍ متاح، ربّما يعتقد بأنه لا يوجد سلوك في مخزونه أو في جعبته يسمح له بأن يكون مؤثراً في تأمين الهدف، وفي هذا الموقف المحدد، ربّما يوصف الشخص بأنه يتوقع عدم وجود اعتمادية بين أيّ جهد من جانبه وبين النتائج النهائية في الموقف. (لافكورت، 1966:207).

إنّ العلاج المعرفي يرفض وجهات النظر التقليدية الثلاث، التحليل النفسي الذي يعتبر اللاشعور المصدر الوحيد للاضطراب الانفعالي، والعلاج السلوكي الذي يتم فقط بالسلوك الظاهري والأسلوب الطبّي العصبي التقليدي الذي يعتبر الاضطرابات البدنية والكيميائية السبب في الاضطرابات الانفعالية.

فالإتجاه السلوكي المعرفي مبني على ما يفكر فيه الناس أو ما يقولونه عن أنفسهم وعن اتجاهاتهم وتصوّراتهم في مجالات التقليد والسلوك والمشاعر فخلال النمو يكتسب الأفراد مخزوناً واسعاً من المعلومات والمفاهيم التي يستخدمونها في التعامل مع المشكلات النفسية الحياتية التي تستخدم أثناء ملاحظة الفروض وتطويرها واختبارها وأثناء إصدار الأحكام حيث

يجعل الفرد يتصرّف كعالم عمليّ فمن خلال الميراث الثقافي والتربية والخبرة يتعلّم الأفراد استخدام أدوات المنطق لحلّ الصّراعات ويروا إذا ما كانوا منفعلين بالمواقف بطريقة واقعيّة، وأفكار وسلوك المرضى المصابين بالاضطرابات النفسية يتناقض مع المبادئ الإنسانية الأساسية حيث يكون تفكيرهم محكوم بأفكار سلبية تتعلّق بذواتهم وعوالمهم ولديهم نقص كبير في المعلومات الضروريّة، حيث أنّ صياغة المشكلات النفسيّة في سور من المقدمات الخاطئة والترويج الى الخبرات الخياليّة المشوّهة .

فالاتجاه السلوكي المعرفي لا يتطلّب مفهوم اللاشعور، لأنّ المشكلات النفسيّة قد تحدث نتيجة للعمليات الموقفية العامّة مثل التّعليم الخاطي، وعمل الاستنتاجات غير الصحيحة على أساس معلومات غير صائبة، ونتيجة لعدم التّمييز الكافي في الخيال والحقيقة، فضلا عن ذلك فإنّ التّفكير يمكن أن يكون سلبيا بسبب أنّه مشتقّ من مقدمات خاطئة، كما أنّ السلوك يمكن أن يكون سلبيا أو قاصرا أو مؤديا للفشل بسبب أنّه مبني على اتجاهات غير معقولة (باترسون، 1990: 29,28).

ويهدف الإلمام بهذا الاتجاه وكيفية تفسيره للعمليات النفسيّة نستعرضه على النحو التّالي:

2-7-2- نظريّة *مايكنبوم*:

-وجهة نظر *مايكنبوم* (1940):

يرى *دونالد هيرتزمانبوم* أنّ العوامل المعرفيّة تؤثّر في التّغيير السلوكي وقد تضمن برنامج البحث في دراسته عن دور العوامل المعرفيّة في تعديل السلوك حيث ركّز الملام الداخلي أو التحدّث مع الذات سعيا الى تغييره أو تفهّمه إذا كان هذا التّغيير في الحديث مع الذات سيؤدّي الى تغييرات في التّفكير والشّعور والسلوك، وبناء على البحوث التي أظهرت أنّ الحديث الذاتي يؤثّر في سلوك الأطفال الاندفاعيين (الشناوي، 1994: 123).

كيف يؤثّر الحديث الذاتي وهل هو متأثر بأحداث أو عمليات سلوكيّة؟

إنّ البحوث قليلة عن الحديث الذاتي كمتغيّر مؤثّر في أنواع السلوك الأخرى، هناك دراسات في ثلاث ميادين (تلك التي تتصل بالتّعليمات الشّخصية الداخليّة المتبادلة وتلك التي تهتمّ بالعوامل المعرفيّة وأثرها فيما يحدث للفرد من حزن وألم نفسيّ وتلك التي تدرس تأثيرات مجموعات التّعليمات على ردود الفعل البدنيّة)، هذه الأنواع الثلاث من الدّراسات عاجلت نتائج العبارات الذاتية وأصبحت مصدرا للاستنتاجات فيما يتصل بالقيمة الوظيفيّة للحديث الداخلي أو حديث الذات (الشناوي، 1994: 123).

- وظائف حديث الذات عند *مايكنبوم*:

إنّ الوظيفة الأولى للأحاديث الذاتيّة تعمل بصورة مماثلة لتلك التي تعمل بها التّعليمات الشّخصية المتبادلة والأحاديث الذاتيّة مشتقة من تعليمات الكبار التي يسمّعها أو يستنبطها الطّفل أو يحفظها بصورة تراكميّة ثمّ يستخدمها في ضبط

سلوكه، فالحديث الذاتي المرتبط بموقف الضَّغَط النَّفْسِي والقدرة على المواجهة له تأثير في سلوك الفرد في هذا الموقف، ومستوى القلق مرتبط في علاقته بالموقف، وترتبط الدرجة العالية من القلق بتركيز الشخص على الذات وعدم الاكتراث وبالأفكار السلبية لها أو التي تنقص من أهميتها، كما ترتبط الدرجة المنخفضة من القلق بالتركيز على الموقف الخارجي مع درجة عالية من القدرة على المواجهة، وأن أحد وظائف الحديث الذاتي تغيير الوجدان والتفكير والسلوك هو التأثير على عمليات الانتباه والتقويم، أما الوظيفة الثانية للحديث الذاتي الداخلي هي التأثير في البنى المعرفية وتغييرها، أن مكونا مثل البنية المعرفية يعتبر ضروريا بالنسبة لطبيعة التعليمات الموجهة الى الذات، فالبنية المعرفية تقدم نظاما من المعاني والمفاهيم التي تزيد من الأحاديث الذاتية وقد يحدث التعلم أو التغيير من غير تغيير في البنية ولكن تعلم مهارة جديدة يتطلب تغييرا في البنية المعرفية والتغييرات البنيوية تقع من خلال الامتصاص والتي فيها تتكامل للبنى الجديدة مع القديمة أو بواسطة التكامل والذي فيه تستمر أجزاء من البنى القديمة موجودة ضمن بنية جديدة شاملة أو عن طريق الإزاحة والتي فيها تستمر البنى القديمة مع البنى الجديدة، فالبنى المعرفية تحدد طبيعة الحديث الذاتي للفرد، ولكن الحديث الذاتي يغير البنى المعرفية حيث يسميه*مايكنبوم* الدورة الفعالة أو الدائرة الخيرة (الشناوي، 1994: 124، 128).

وأخيرا يمكن القول أن نظرية*مايكنبوم*:

- 1- تتركز على أهمية ما يقوله الفرد لنفسه، دون الشعور بما يحدد سلوكه.
- 2- النظرية وتطبيقاتها غير مكتملة.
- 3- لا يوجد هناك معيارا لما يقوله الإنسان لنفسه.
- 4- جعل*مايكنبوم* من الحديث الداخلي أو حديث الذات استجابة لمثير فهو يعود الى نظرية المثير والاستجابة(بطرس، 2008: 188، 189).

2-7-3- النظرية العقلية العاطفية*لألبرت أليس*(1913):

ترتكز النظرية العقلية العاطفية على الجانب العقلي والسلوكي، وتقوم فلسفتها على أن التفكير والمشاعر والسلوك تتداخل فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تعزى الى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف (حجار، 2004: 13).

ويرى أن سلوكيات المرضى تنتج عن الأفكار والاتجاهات غير المنطقية ويركز على التشابه بين التفكير والانفعال والسلوك، ويرى أن الاضطراب النفسي يعد نتيجة للتفكير السلبي وغير المنطقي لذا فإننا لكي نفهم سلوكا محددًا يجب علينا أن نفهم كيف يشعر الفرد ويدرك ويتصرف (محمد، 2000: 62).

كما تفترض هذه النظرية أن الناس يولدون ولديهم أفكار سلبية وأخرى ايجابية، وأن الأفكار السلبية هي الأكثر تأثيرا في سلوكنا(عدس، 1984: 104).

-الأفكار السلبية التي تؤدي الى الاضطراب النفسي عند *أليس*:

هنالك أفكار سلبية تؤدي الى اضطرابات نفسية حسبما *يرى أليس* صاحب النظرية وهي:

الاستنتاج الاعباطي: ويعني وصول الفرد الى بناء استنتاجات خاطئة في الموقف لعدم وجود بيانات كافية زملاءه.

التجريد الانتقائي: حيث يركز الأفراد على العناصر السلبية في الموقف مع تجاهل العناصر الايجابية.

التعميم المبالغ فيه: حيث يعمّم الأفراد أحكامهم من خلال موقف واحد من جميع المواقف والأحداث الأخرى، فإذا

فشل الفرد في تحقيق هدف ما لديه قد يعمّم ذلك ويقول إنني فاشل.

التضخيم والتهويل: وتعني المبالغة في أهمية وتقدير الجوانب والأحداث السلبية والتهوين والتحقير من شأن الأحداث

الاجيائية.

التفكير الأحادي الرؤية: بمعنى التطرّق في الأحكام على الأشياء، فالأشياء إما بيضاء أو سوداء.

التفكير الكوارثي: حيث يفسّر الفرد الأمور البسيطة على أنّها كارثة ومصيبة .

التفكير القائم على المقارنة: حيث يقارن الأفراد أنفسهم بالآخرين.

التفكير القائم على السلم الزمني: حيث يقصر الفرد تفكيره على فترة زمنية قصيرة من حياته دون مدّها الى فترة أطول

وأبعد.

الميل الى لوم الذات وانتقادها وإدانة الآخرين (محمد، 2001: 79).

2-7-4- الاتجاه الفسيولوجي:

يتمثل هذا الاتجاه في وجهة نظر كلّ من *هانس سيللي* في نظريته المعروفة ب(نظرية سيللي) ووجهة نظر* والتر* كانون في

نظريته المسماة(نظرية المهاد) حيث يرى هذا الاتجاه أنّ الوظائف الفسيولوجية عندما تتعارض أو تتقاطع مع قدرة الفرد

على التعامل نفسيا مع الضغوط بطريقة مقبولة اجتماعيًا ونفسيًا تتكوّن هنالك مظاهر سلوكية سلبية وعندما يتحقّق

التوازن الوظيفي الفسيولوجي وقدرة الفرد على التعامل نفسيًا مع الضغوط النفسية بطريقة مقبولة اجتماعيًا ونفسيًا تكون

مظاهر سلوكية ايجابية(النابلسي، 1999: 142).

2-8- الاستنتاج النظرية لتفسير التحدث مع الذات:

ما يمكن استنتاجه من مجمل هذه النظريات الخاصة بالتحدث مع الذات أن كلّ نظرية من هذه النظريات لها ما يدعمها

من دراسات وتفسيرات وبالمقابل هناك من ينتقدها ولكن لا يستطيع نفيها لأنّ فيها كثيرا من التفسيرات الصحيحة.

يتفق كل من الاتجاه السلوكي المعرفية و*مايكنبوم* في أنّ شخصية اللاعب الرياضي هي حصيلة ما تعلّمه من مواقف

يتعرّض لها، من مصادر التحدّث مع الذات أو البرمجة الذاتية التي تلقّاها اللاعب الرياضي عن طريق الوالدين والمدرسة

والأصدقاء والأعلام والفرد نفسه، كتشجيعه وتحفيزه وحثه على بذل جهد أكبر في المواقف التي أحقق فيها وتجنب ذكر

مساوئها وتغييرها بالتشجيع .

كما أنّ الأشياء التي يقولها الأفراد لأنفسهم حسبهم تحدّد الأفعال التي يقومون بها، فالسلوك يتأثر بمظاهر متنوّعة من الأنشطة الشخصية ، فالحديث الذاتي يعتبر أحد هذه الأنشطة الذي يكونمبنيًا على ما يفكر فيه اللاعب أو ما يقوله عن نفسه، كاعتقاده الايجابي المستمر في النجاح فمثلا : إن اعتقد اللاعب الرياضي أنه باستطاعته تقديم الأداء الجيد الذي يجعله يساهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة لفريقه فإنه سوف يقدم أداء جيد كما كان يفكر وعلى النقيض نجد اللاعب الذي يفكر ويتحدث مع نفسه بشكل سلبي يكون أداءه ضعيف نتيجة تفكيره السلبي.

في حين يرى*ألبرت أليس* أننا نتعلّم الأفكار والمشاعر والسلوك من الأشخاص الهامّين في حياتنا خلال مرحلة الطفولة، وأنّ تكرارنا لها يجعلنا نتصرّف إزاءها وبالتالي يبنى عليها حديث اللاعب الرياضي مع ذاته كتقليد لاعب ما واعتقاد الناشئ أنه باستطاعته الوصول إلى مستوى اللاعب الذي يعتبره قدوة له الأمر الذي يجعله يعمل بجد ومثابرة .

أما منظرنا التعلّم الاجتماعي يرون أنّ التحدّث مع الذات لدى اللاعب الرياضي يتكوّن من التوقّعات والأفكار وفعاليّات الذات التي تعمل عن طريق التعلّم بالملاحظة ومن ثمّ يتكوّن لديه حديث ايجابي وتوقّعات ايجابية للنجاح في المستقبل إزاء ما يشبه هذه المواقف ويقترّب منها على حين يفشل آخرون في أداء بعض المهمّات فتتكوّن لديهم توقّعات سلبية تجاه ما يشبه تلك المواقف وكثيرا ما يغلب عليهم الحديث السلبي فيختلف اللاعبون الرياضيين في توقّعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية ويلاحظ أنّ العلاقة واضحة بين التوقّعات المستقبلية والحديث السلبي والايجابي على أساس نظرية التعلّم الاجتماعي، وبذلك فحسب أصحاب النظرية أنّ لدى اللاعب الرياضي استعدادا فطريًا للتفكير الايجابي، إذ أنّ ما يقوله لنفسه هو عامل رئيسي لتوجيه سلوكه، والتحدث الذاتي الايجابي وتخيّل المشاهد الايجابية أحد العوامل الأساسية المؤثرة في السلوك.

أما الاتجاه الفسلسفي يرى أنّ الاختلال الوظيفي الفسيولوجي عندما يتعارض أو يتقاطع مع قدرة اللاعب الرياضي على التعامل نفسيا مع الضغوط بطريقة مقبولة اجتماعيًا ونفسيًا تتكوّن هنالك مظاهر سلوكية سلبية كالتحدّث مع الذات بشكل سلبي وعندما يتحقّق التوازن الوظيفي الفسيولوجي وقدرة اللاعب الرياضي على التعامل نفسيًا مع الضغوط النفسية بطريقة مقبولة اجتماعيا ونفسيا تتكون مظاهر سلوكية ايجابية كالتحدث مع الذات الايجابي

3- الثقة بالنفس :**تمهيد**

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر التي تعترى الإنسان بين الفينة والأخرى للتعرف على أسبابها ومحاولة الوصول الى أبجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الراحة النفسية. وقد اهتم العلماء على اختلاف آرائهم، وتوجهاتهم النظرية، ومنحاهم الفكري منذ زمن بعيد، بسمة الثقة بالنفس.

تعتبر الثقة بالنفس، من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، حيث يحرص الوالدان على غرسها وتنميتها في البناء، نظرا لكونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز.

وللثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الرياضي، كما لها مظاهر تشير لضعف مستواها وتدنيها لديه، الى جانب عدد من العوامل المؤثرة فيها، بالإضافة الى المعوقات التي تمنع الرياضي من بلوغها، وقد تناولتها نظريات علمية كثيرة نظرا لأهميتها، وكونها ضرورة ملحة، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها ولتنميتها.

3-1- ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخطوية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته، وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية.

ويرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ، وربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى إن كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس ضروريا أن يؤدي دائما الى تحقيق المكسب.

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولايسمح له بإظهار مستواه الحقيقي وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه(زبير،2016:68,69,70).

3-2- أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة. وير* أسعد يوسف ميخائيل* أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

- استمرار اكتساب الخبرة .
- النجاح في العمل.
- حبّ الآخرين.
- مواجهة الصّعاب والمشكلات(زبير،2016:70).

تَمَّ سبق، يمكن القول بأنَّ للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الرياضي، كونها السبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه. كما أنَّها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي الى تحقيق التكامل والالتزان النفسي لديه، الى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودّة الآخرين وإعجابهم. بالإضافة الى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه.

3-4- خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

عندما يتمتع اللاعب بثقة عالية بنفسه فان ذلك يساعده على تطوير أداءه الرياضي من خلال طرق مختلفة:

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد(زبير، 2016:70).

3-5- أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

أ- الثقة بالنفس المثلى:

إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعتبر امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ، ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.

ب- الافتقار الى الثقة بالنفس:

يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة واللاعبون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكنم الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود الى المزيد من الفشل اذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم الى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم.

لذلك يتضح أن الأداء يتحسن إذا ما تزداد الثقة الى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة فان ذلك يؤثر سلبا في انخفاض الأداء ويرجع ذلك الى أن الثقة بالنفس الزائدة قد تحدى اللاعبين وتجعلهم يعتقدون بأنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل.

ويؤكد *أسامة راتب* أن الزيادة في الثقة تؤدي الى نقص وضعف الأداء ، وأن ضعف الثقة في النفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي الى حدوث القلق ، وضعف التركيز ، وعدم التأكد من الهدف ، كذلك

فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد إضافة الى ما سبق فان هؤلاء اللاعبين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة ، وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل ، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد. وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقر الى المتعة والشعور وتعتبر التوقعات الايجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد اللاعبين بالطاقة ، فالتوقعات الايجابية بمثابة الدقة التي توجه اللاعبين نحو أهدافهم وتكون هذه التوقعات الايجابية أكثر فاعلية.

ج- الثقة الزائفة:

عندما نصف لاعبا بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب وتتضح الثقة الزائفة لدى اللاعبين في نمطين شائعين هما:
 أولا- بعض اللاعبين يعتقدون بصدق أنهم يمتلكون أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة نتيجة التذليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ولكن بصرف النظر عن السبب فان هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه الى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد. ثانيا- بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة ، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة ، فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة، واللاعبون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والتكبر والتهور ، ويظن بعض اللاعبين خطأ بأن هذا الأسلوب ملائم لتأكيد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة بأن مستوى قدراتهم ومهاراتهم ضعيفة ويؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة ، وتزداد المشكلة تعقيدا وأن لاعبين ذوي الثقة العالية بالنفس يختلفون عن لاعبي ذوو الثقة الزائدة اختلافا بين الشيء الواقعي والشيء الخياليمن حيث التقدير الدقيق لقدراتهم وجهدهم ، وأن هؤلاء ذوو الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ويخلطون بين ما هم عليه وما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه(زبير،2016:77).

3-6- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

3-6-1- نظرية* هارتر* في دافعية الكفاية:

قدم* هارتر* نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون اللاعبين مدفوعين فطريا ليكونوا أكفاء في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية ولكي يشعر اللاعب بالإشباع يحاول الأداء بإتقان وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية والتي ترفع بدورها دافعية الكفاية لديه وبالتالي تشجعه على بذل المزيد من محاولات الإتقان .

3-6-2- نظرية* فيلي*:

تشير* فيلي* في الثقة الرياضية الى اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة ، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية ، وهذان العاملان يبنآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة(زبير،2016:77,78).

3-7- مظاهر الثقة بالنفس المرتفعة في الرياضة:

لثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الرياضي الواثق من نفسه أو مدى ثقته بنفسه من عدمها. فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الرياضي بالثقة بنفسه من جميع الجوانب. والرياضي الواثق من نفسه تتوقّر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع إنجاز العمل الذي يخطّط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتتضح هذه الثقة لدى الرياضي من خلال الدور الإيجابي الذي يقوم به في مساعدة فريقه في تحقيق النتائج الجيدة (باخوم، 2004: 219).

والرياضي الواثق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قويّ وماهر، وكلّها سمات تمكّنه من القيادة والإسهام في حلّ مشكلات الجماعة (لويس، 1989: 220).

وذكر الباحث* العنزي فريح عويد* أنّ أهمّ المظاهر المميّزة للثقة بالنفس هي:

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتّخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.
- تقبّل الذات، والشعور بتقبّل الآخرين واحترامهم.
- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.
- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية.
- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة (العنزي، 2000: 418).

وتضيف* الوشيلي وداد* أنّ أهمّ مؤشرات الثقة بالنفس عند الرياضي هي: القدرة على الاعتماد على النفس، والحكم السليم على المواقف والأشياء، ومواجهة المشكلات، والتوصّل إلى حلول مناسبة لها، والعزم والإرادة، إلى جانب الشجاعة التي تعتبر من أهمّ مظاهر ودلائل الثقة بالنفس (الوشيلي، 2007: 14).

وصنّف* جيلفورد* مظاهر الثقة بالنفس إلى: الشعور بالكفاية، الشعور بتقبّل الآخرين، الاتزان الانفعالي، الشعور بالرّضا عن الأحوال والخصائص الشخصية .

ويذكر* ليند ليفلد جيل* أنّ الرياضيين الواثقين من أنفسهم يتصرّفون كما لو أنّهم:

- محبّون لذواتهم، ولا يمانعون البتّة من التعرّف على أنّهم يهتمّون بذواتهم.
- متفهمون لذواتهم، ولا يتوقّفون عن التعرّف على ذواتهم أثناء نموّهم وتطوّرهم.
- يعرفون ما يريدون، ولا يخافون من الاستمرار في وضع أهداف جديدة في حياتهم.
- يفكّرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم.
- يتصرّفون بمهارة، ويعرفون أيّ أسلوب يناسب كلّ موقف فردي (ليند، 2005: 5).

نرى ممّا سبق، شبه اتّفاق، على أنّ الرياضي الذي يثق في نفسه، هو الذي يستطيع التعامل مع مختلف المواقف التي تصادفه بكفاءة واقتدار. كما أنّه شخص محبّ لذاته، ومتقبّل لها، لديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين، دون تردّد أو خوف، مواجه لا يتوارى عن مشكلاته.

3-9- مظاهر ضعف الثقة بالنفس في الرياضة:

لثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدلّ على وجودها لدى الرياضي، كما نجد دلائل وعلامات تدلّ على ضعفها أو انعدامها

- لديه. وفيما يلي، سنتطرق إلى بعض علامات ضعف الثقة بالنفس في الرياضة:
- يشير*العنزي*فريح عويد* إلى أنّ مظاهر ضعف الثقة بالنفس في المجال الرياضي تتمثل في:
- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى التأييد من الآخرين ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.
 - القلق حول التصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للتقد والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم، والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين.
 - الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع زملاءه ومدربه.
 - الشعور بالارتباك والقلق في المواقف المختلفة والإعراض عن المشاركة الإيجابية.
 - الشعور بالخوف والارتباك والخجل في المواقف الجديدة (العنزي، 2000:418).

3-9- مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس، وتعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد، وفي نموه النفسي، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية. وتتعلق بعض المقومات بالفرد ذاته، ومظاهر النمو الجسمي والعقلي المعرفي والانفعالي والاجتماعي لديه، كما تتعلق بعض هذه العوامل بالأسرة والمناخ الأسري، وطرق التربية والعلاقات مع الأقران والمقارنات مع الزملاء والجيران والتقبل الاجتماعي بكل مظاهره.

- المقومات الجسميّة.
- المقومات الوجدانيّة.
- المقومات العقلية.
- المقومات الاجتماعيّة.
- المقومات الاقتصادية (لاحق، 2004: 25).

نستنتج أنّ الثقة بالنفس في تشكيلها لدى الفرد، تتأثر بمجموعة من العوامل الجسميّة، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية والاقتصادية، وكلّ عامل يترك في الفرد بصوته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس.

3-10- معوقات الثقة بالنفس:

تعدّ الثقة بالنفس أمراً ضرورياً، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به، سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء. إلاّ أنّه قد يحدث أحيانا أن يتعرّض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته، وتؤثر عليه سلباً، فتجعل منه شخصا آخر واثق من نفسه. ومن هذه المعوقات ما يلي:

- المعوقات الصحيّة.
- المعوقات الوجدانيّة (الإشباع).
- المعوقات الاجتماعيّة.
- المعوقات العقلية.
- المعوقات الاقتصادية (السقاف، 2008: 133).

3-11- تنمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

لتنمية الثقة بالنفس في نفوس اللاعبين هنالك عدة نقاط على المدرب تطبيقها لنجاح الأداء حيث يتبع السبل المناسبة:

- الكلام الذاتي الرياضي.
- التأكيدات الذاتية.
- إيقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي.

وقد أشار *ستيفان بل* إلى النصائح التالية كأساسيات للمساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الرياضي الذاتي الايجابي من خلال توكيدات بتكرارها مرة واحدة يوميا على الأقل.
- استخدم طرق إيقاف التفكير في النقاط السلبية واستبدالها فورا بالتفكير الايجابي في النقاط الايجابية.
- حاول مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك بنسبائها وتذكر نقاط قوتك فقط.
- حاول أن تتصور نفسك في مواقف النجاح في الأداء وتصور بعض اللاعبين الذين يقومون بهذه المواقف بالأداء الأفضل وبدرجة عالية من الثقة بالنفس.
- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي. (حسن، 2001:17).
- وعليه يمكن أن نستنتج مما سبقاً للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الرياضي، كونها السبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه. كما أنّها تؤثر على حالته النفسية، فهي تؤدي إلى تحقيق التكامل والالتزان النفسي لديه، الى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودة الآخرين وإعجابهم. بالإضافة الى كونها سلاحاً يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه، كما أن الثقة بالنفس في تشكّلها لدى اللاعب الرياضي، تتأثر بمجموعة من العوامل الجسميّة، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية والاقتصادية، وكلّ عامل يترك في اللاعب الرياضي بصوته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس مما يجعله يسمح له بالتعامل مع مختلف المواقف التي تصادفه بكفاءة واقتدار و نظرتة نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو مختلف المواقف مهما كانت صعوبتها دون تردّد أو خوف.

4- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دور الثقة بالنفس في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة- دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الثاني لرابطة باتنة- (أكابر).رسالة ماجستير. بن عمر رابح. (2013.2014).

المنهج : وصفي. العينة:(45) لاعب.

النتائج:

- للثقة المثلى دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

- للثقة الزائدة دور سلبي على اللاعب كونه يقلل من تقدير المنافس.

الدراسة الثانية: أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة-أحمد صاحب عبد الله- 2011. رسالة ماجستير .

المنهج :تجريبي . العينة :20طالب.

النتائج:

لأسلوب التحدث مع الذات أثر في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

الدراسة الثالثة: تأثير مستوى الثقة بالنفس في الأداء الرياضي لدى عدائي مسافات النصف طويلة (أكابر)- رسالة ماجستير - حمزة عبد النور- (2009.2010).

المنهج: وصفي. العينة: (33) عداء مسافات النصف طويلة.

النتائج :

- ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح.

- وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي في سباقات النصف طويلة.

- هناك تأثير واضح في النتائج المسجلة على الثقة الرياضية بعد المنافسة وذلك بارتفاع الثقة بالنفس عند تسجيل نتائج ايجابية والعكس صحيح.

الدراسة الرابعة:الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول لكرة القدم (أكابر)-رسالة ماجستير- حمزاوي حكيم.(2008.2009).

المنهج:وصفي. العينة:(90) لاعب

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطيه بين بين الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين فرق المقدمة والفرق الوسطى في كل متغيرات البحث ما عدا توجه الأداء.

- وجود فروق دالة إحصائيا بين فرق المقدمة والفرق الأخيرة في كل متغيرات البحث.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين الفرق الوسطى والفرق الأخيرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي.

4-1- تحليل ومناقشة الدراسات وربطها بالدراسة الحالية:

- من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تمحورت في مجملها حول المتغير الثاني للبحث والمتمثل في موضوع الثقة بالنفس (دراسة رقم 1-3-4) والحديث الذاتي كمتغير ثاني للبحث (الدراسة رقم 2).
- وكانت جل الدراسات التي تناول متغير الثقة بالنفس دراسات محلية كلها مكتملة لنيل شهادة الماجستير في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية باستثناء دراسة التحدث مع الذات.

عينة ومنهج الدراسات:

- تنوعت عينات الدراسات السابقة، فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بأكملها بطريقة عشوائية، ومن حيث الواجهة فكانت معظمها موجهة للرياضيين (لاعبين) ومتفاوتة العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية.
- أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي باستثناء الدراسة (2).

• أهداف الدراسات:

- معظم الدراسات كان هدفها التعرف على الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى .

• وسائل جمع البيانات:

- اعتمدت معظم الدراسات على: مقياس الثقة بالنفس بالتحديد الدراسة (الثانية ، الثالثة والرابعة، في حين لم نجد دراسات في الحديث الذاتي خاصة في الرياضة باستثناء دراسة واحدة.

• كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:

- كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق لموضوع الحديث الذاتي والثقة بالنفس، وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

- وضع فروض للدراسة.

- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.

- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

- تصميم المقياس وتحديد المحاور الأساسية.

- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة.

وقد تميزت دراستنا هذه عن الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها في أنها تبحث في العلاقة بين (الحديث الذاتي والثقة بالنفس) للاعب الرياضي المحترف.

وانها كذلك تبحث في :

1- الفروق الموجودة في الحديث الذاتي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة وبين لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الضعيفة.

1- الفروق الموجودة في الثقة بالنفس وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة وبين لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الضعيفة.

وهذا ما لم تتطرق إليه الدراسات السابقة خاصة الحديث الذاتي في الرياضة.

خلاصة :

مما سبق يمكن القول أن للإعداد العقلي دور مهم في إعداد الرياضي للمنافسة كباقي الجوانب الأخرى (الجانب البدني، الخططي والمهاري) إن لم نقل أنه أكثر أهمية من باقي الجوانب نظرا للتقارب المشهود في باقي الجوانب الأخرى في إعداد الرياضي وهذا ما يسمح بالوصول باللاعب إلى أعلى المستويات التي تتطلبها كرة القدم الحديثة، حيث يعتبر الجانب العقلي أو النفسي هو الفاصل في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما نشهده عند جل الفرق المحترفة الكبرى والتي جنت ثمار جهودها في تطوير الجانب العقلي واستحداث طرق جديدة في الجانب العقلي حسب ما يتطلبه كل فريق أو كل مجموعة وحسب كل لاعب حيث تختلف شخصيات اللاعبين وتفكيرهم مما يعني أن لكل لاعب مشاكل خاصة به تختلف عن باقي زملاءه في الفريق مما يستوجب برنامج عقلي خاص بحالته حيث تعتبر الثقة بالنفس إحدى الحالات التي تختلف من لاعب لآخر والتي تتأثر بعدة متغيرات أخرى ومنها الحديث الرياضي الذاتي والذي بدوره يختلف من لاعب لآخر لذا لا بد من معرفة شاملة عن ماهية الثقة بالنفس وأهميتها ومظاهرها وأنواعها وطرق تنميتها، كما يجب معرفة ماهية الحديث الذاتي ومظاهره وأنواعه وطرق تعديله وهذا لتحقيق أفضل المستويات وأفضل النتائج الرياضية.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

- الثقة بالنفس :

التعريف الاصطلاحي :

تعرفها*فيلي* بأنها: "الثقة بالنفس لدى اللاعب هي اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة" (يوسف و زبير: 2016، 28).

التعريف الإجرائي :

"هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب الرياضي المحترف على مقياس الثقة بالنفس".

- الحديث الذاتي :

التعريف الاصطلاحي :

تعرفه* بثينة محمد فاضل محمد الولاني* بأنه:

" الحديث الذاتي نوع من التخطيط العقلي اللفظي المباشر الذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية وتتوقف طبيعته حسب مستوى اللاعب" (الولاني، 2013-34).

التعريف الإجرائي :

"هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب الرياضي المحترف على مقياس الحديث الذاتي".

النتائج الرياضية:

التعريف الإجرائي:

يعرفها الباحث بأنها: النتائج المتحصل عليها خلال لقاءات البطولة الوطنية المحترفة للدرجة الثانية للموسم. (2016-2017) ، إذ تعتبر النتيجة الرياضية جيدة في حالة الفوز وتعتبر النتائج الرياضية ضعيفة في حالة الهزيمة. حيث نجد الفرق التي لها نتائج ايجابية (جيدة) تحتل المراتب الأولى من الترتيب أي من المرتبة الأولى (01) إلى المرتبة الرابعة (04).

كما نجد الفرق التي لها نتائج سلبية (ضعيفة) تحتل المراتب الأخيرة أي من المرتبة الثالثة عشر (12) إلى المرتبة السادسة عشر (16) في نهاية مرحلة الذهاب.

2- الإشكالية :

لقد ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين ومختلف الفاعلين في المجال الرياضي بأهمية الأعداد العقلية للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم لذا أصبح للإعداد العقلية مكانة مرموقة ودور فعال في عمليات التدريب والمنافسة وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري والخططي.

فالتدريب العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقدم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع سامراي طبقة المحاربين و الأرستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية (راتب، 1999: 33).

ثم إن المنافسة الرياضية تتضمن العديد من الأفكار التي تلازم الرياضيين مما أثار العديد من الباحثين إلى معرفة هذه الأفكار والتي وصلت إلى حوالي (80) كلمة في الدقيقة الواحدة أثناء المنافسة، وقد حدد العلماء تلك الكلمات بأنها الحديث الذاتي للاعب حول الموقف الحالي والذي يعتبر بمثابة عبارات يصرح بها اللاعب داخل عقله وترجم على شكل سلوك يتحدد نوع هذا السلوك بنوع هذه العبارات حيث يكون الجانب الكبير منه سلبيا بنسبة (70-80%) وهذا يعتمد على بعض الخبرات السابقة لهذا الموقف والذي يعني في النهاية أن هذا الحديث الذاتي منه إيجابي ويكون في اتجاه الأداء وبذلك تحقيق النتائج الإيجابية ومنه سلبيا عكس اتجاه الأداء والذي يؤثر في تفكير وتصرفات الرياضي وهذا ما تؤكد الدراسة التي قامت بها إحدى الجامعات في كاليفورنيا حول الحديث الذاتي عام (1993) والتي توصلت إلى أن أكثر من (80%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبيا والذي يعمل ضد مصلحتنا وبشكل سلبيا (شامخ، 2001: 17).

فالحديث الذاتي نوع من التخطيط العقلي المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية وتتوقف طبيعة هذا الحديث ومحتواه على مستوى اللعب ومرحلة التعلم بالإضافة إلى طبيعة المهارة والهدف منها فالمهارات التي يمكن التحكم فيها بطريقة ذاتية تتأثر بطريقة إيجابية بواسطة الأفكار والمشاعر التي توجد قبل الأداء، حيث أن طبيعة الحديث الذاتي يتم التركيز فيها على الغاية المراد تحقيقها أكثر من التركيز على النواحي البدنية والمهارية كما أكدت أيضا* بثينة فاضل الولاني* التي ترى أن الحديث الذاتي يؤدي إلى تغيرات مهمة في الأداء فاستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة يمكن أن يؤدي إلى توظيف الجهد اللازم للوصول إلى قمة الأداء حيث أن لكل كلمة تأثير انفعالي يرتبط بمحتوى الحركة ولذلك فإن استخدام بعض الكلمات المزاجية المحددة يمثل استثارة منشطة لحالة الشعور ويجب أن تنطبق هذه الكلمات مع المحتوى الحركي وتثير بعض الجوانب الانفعالية فإذا أراد اللاعب أن يكون قويا يجب أن يفكر في استخدام كلمات تعبر عن القوة في الوقت المناسب (مجلة الحياة، 2013: 43).

كما أن من العناصر المهمة بالنسبة للاعب الرياضي والتي تجعل منه يقدم الأداء الرياضي المثالي في المنافسة الرياضية عنصر الثقة بالنفس والتي هي إيمان اللاعب الرياضي المحترف بقدراته في تسيير أمورهِ دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين حيث تساعده في بناء الأهداف الجيدة وتجعله يعمل بجهد وثقة لبلوغ

أهدافه من خلال تقديم أداء جيد للوصول للنتائج الرياضية الجيدة وهذا ما تؤكد دراسة*حمزة عبد النور* التي توصلت إلى أن هناك علاقة طردية بين الثقة بالنفس وبين الأداء الرياضي في سباقات النصف طويل(عبد النور، 2010/2009: 82). لذلك جاءت الدراسة الحالية لزيادة البحث في هذه المتغيرات والتي هي(الحديث الذاتي بنوعيه الايجابي والسلبي، والثقة بالنفس) وهذا للكشف عن العلاقة الموجودة بينهم ودورهم في التحقيق النتائج الرياضية وكانت هذه الدراسة بعنوان: (الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الثانية المحترفة - أكابر-) وعليه نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس وفق النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم؟.

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة البحث؟.
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة؟.
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة؟.

3- أهداف الدراسة :

- لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه فله هدف معين، ومحدد يسعى الباحث للوصول إليه وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض البدائل، وعليه تتجلى أهداف البحث فيما يلي :
- 1- معرفة العلاقة الموجودة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة .
 - 2- الكشف عن الفروق الموجودة في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.
 - 3- الكشف عن الفروق الموجودة في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.

4- أهمية الدراسة :

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة العلاقة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، فهذه الدراسة تساهم في تدعيم المجال النفسي بموضوع جديد نظرا لأهمية الجانب النفسي في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ونظرا لإهمال الجانب النفسي في المجال الرياضي حيث نأمل أن تساهم هذه الدراسة ولو بشيء قليل في هذا المجال.

إضافة إلى كل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس وفق النتائج الرياضية المحققة لدى عينة الدراسة.

الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية

للدراصة

1) الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من اللاعبين في بعض الفرق قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات ألفاظ المقياس من طرف لاعبين عينة البحث، كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وشملت دراستنا الاستطلاعية (4) لاعبين من فريق (أهلي برج بوعرييج ومولودية العلمة) وقد كان تاريخ إجرائها بين (15 جانفي إلى 30 جانفي) حيث تنقلنا الى ملعب الفريقين وقمنا بمناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة وكذلك حاولنا معرفة مدى ملائمة المقياسين من حيث سهولة عباراتهما ثم أعدنا التوزيع مرة أخرى بعد 15 يوم لنقيس الثبات بعدها .

2) المنهج المتبع في الدراسة:

إنّ من يتحكم في منهج الدراسة هو موضوع الدراسة، وعليه فإن موضوع الدراسة يلائمه المنهج الوصفي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت . ويعتبر المنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة ما أو موضوع ما خلال فترة زمنية محددة من أجل الحصول على معلومات عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (عبيدات، 2000:176).

3- مجتمع وعينة الدراسة:**-مجتمع البحث:**

بقصد به أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة و كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها. (عبيدات، 2000:176).

أما مجتمع بحثنا هذا يشمل كل لاعبي فرق القسم الوطني الثاني لكرة القدم والبالغ عددهم 16 فريق وكل فريق يتكون كل فريق من (22) لاعب والتي تساوي (352 لاعب).

- عينة البحث :

العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على مجتمع الدراسة الأصلي ككل (عبيدات، 2000:176).

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية التي يتم اختيار مفرداتها من المجتمع الأصلي عشوائيا بحيث تعطى مفردات المجتمع الأصلي نفس الفرصة في الاختيار (عبيدات، 2000:177).

وقد تمّ أخذ العينة من فريق (أهلي برج بوعرييج) الذي يعتبر من الفرق الأربع الأولى (الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الجيدة) في ترتيب الذهاب من الرابطة المحترفة الثانية وفريق (مولودية العلمة) الذي يعتبر من الفرق الأربع الأخيرة

(الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الضعيفة) في ترتيب الذهاب من الرابطة المحترفة الثانية والتي قدرت بـ(40)لاعب من(352) لاعب من الرابطة المحترفة الثانية حيث أخذنا منها (12%) من مجتمع الدراسة.
- وصف عينة الدراسة:

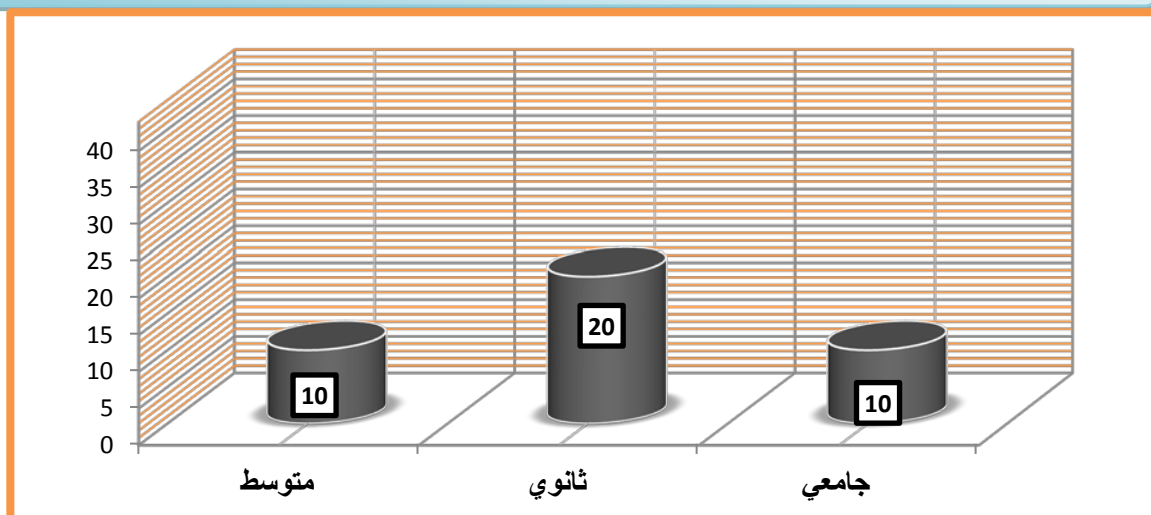
جدول رقم (01):يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات العامة.

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
01	المستوى التعليمي	متوسط	10	25,0
		ثانوي	20	50,0
		جامعي	10	25,0
المجموع 40				100,0
02	المستوى الاقتصادي	جيد	16	40,9
		متوسط	18	45,5
		متدني	6	13,6
المجموع 40				
03	الحالة العائلية	أعزب	15	38,6
		متزوج	25	61,4
المجموع 40				100,0
04	السن	من 18 سنة إلى 25 سنة	15	38,6
		من 26 سنة إلى 36 سنة	25	61,4
المجموع 40				100,0

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 24

- توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي:

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير المستوى التعليمي كما يلي:نسبة (25.00%) لصالح فئة مستوى التعليمي متوسط وبنسبة (50.%) لصالح فئة مستوى تعليمي ثانوي و بنسبة (25.00 %) لصالح مستوى جامعي والشكل الموالي يوضح تكرارات العينة حسب متغير المستوى التعليمي.

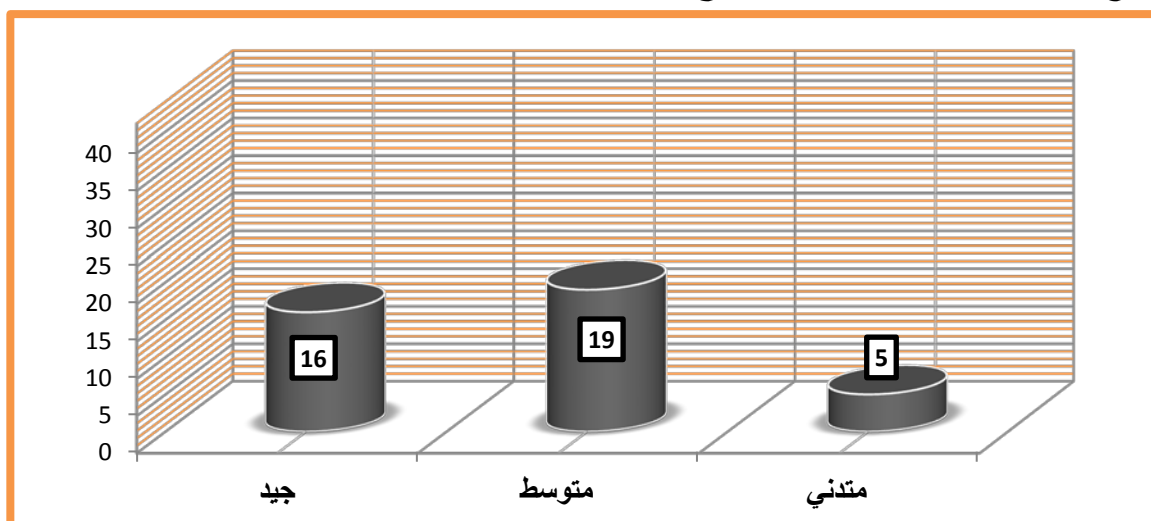


الشكل رقم (01): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى التعليمي.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج V24 SPSS..

- توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي :

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير المستوى الاقتصادي كمايلي : بنسبة (40.90%) لصالح فئة مستوى اقتصادي جيد وبنسبة (45%) لصالح فئة مستوى اقتصادي متوسط وبنسبة (13.60%) لصالح مستوى متدني والشكل الموالي يوضح تكرارات العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي.

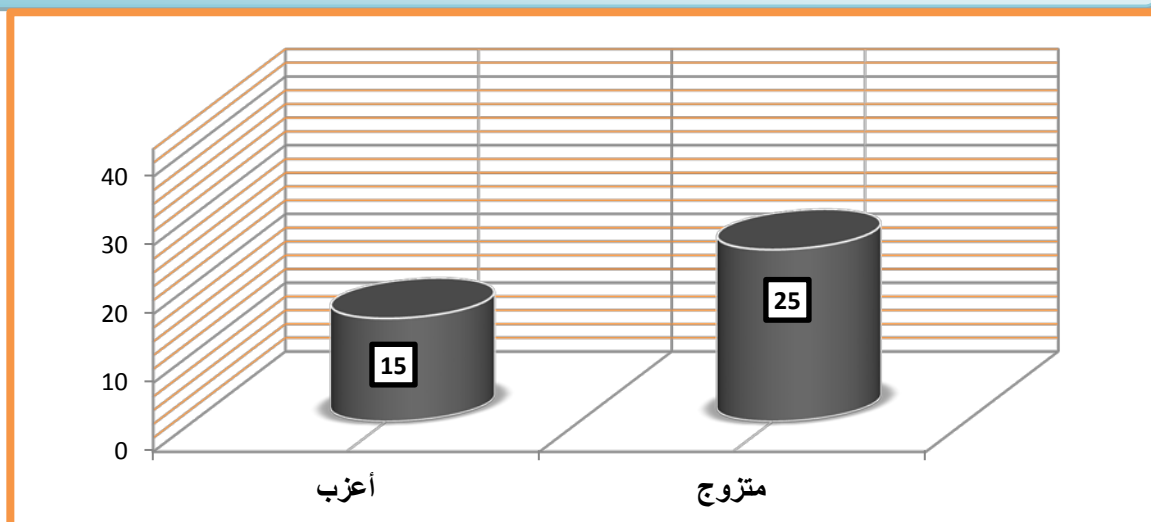


الشكل رقم (02): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الاقتصادي.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج V24 SPSS

- توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية :

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير الحالة العائلية كمايلي : بنسبة (38.6%) لصالح فئة أعزب وبنسبة (61.4%) لصالح فئة المتزوج والشكل الموالي يوضح تكرارات العينة حسب متغير الحالة العائلية.

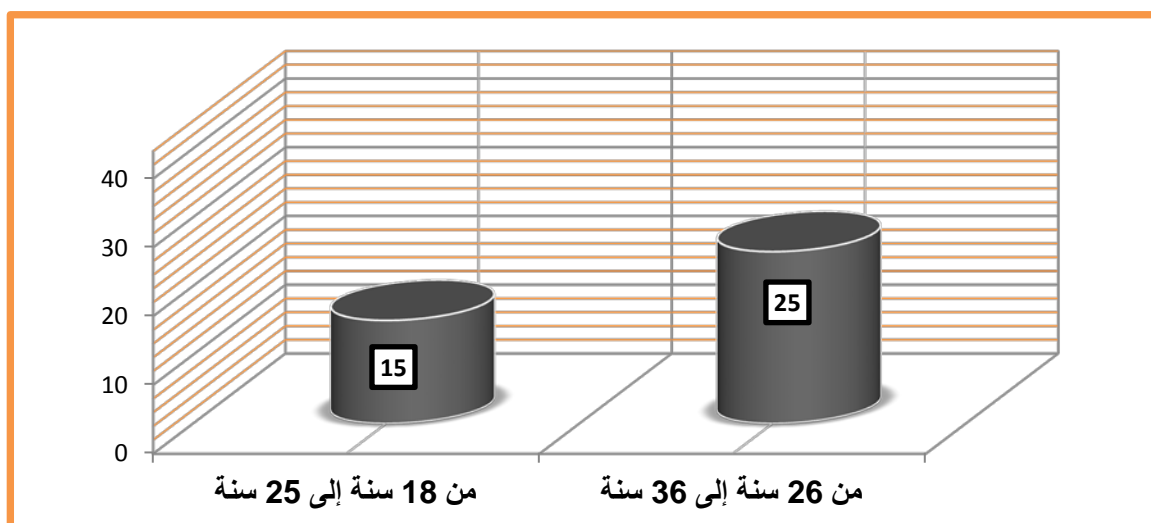


الشكل رقم (03): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS V24

3-4-4- توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد العينة يتوزعون حسب متغير السن كما يلي: بنسبة (38.6%) لصالح فئة من (18) سنة إلى (25) سنة وبنسبة (61.4%) لصالح فئة من (26) سنة إلى (36) سنة والشكل الموالي يوضح تكرارات العينة حسب متغير السن.



الشكل رقم (04): عرض بياني لتكرارات توزيع أفراد العينة حسب متغير السن.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 24

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

اسم المقياس: أ- مقياس الحديث الذاتي

- وصف المقياس:

- قام الباحث باستخدام مقياس الحديث الذاتي من إعداد: *ألبرت أر أي* تعريب *طارق محمد بدر الدين وهبة محمد نديم* والذي يتكون من (8) عبارات أربعة منها سلبية والأخرى إيجابية مقياس سداسي التدرج (أوفق بدرجة كبيرة - أوفق

بدرجة متوسطة- أوفق بدرجة قليلة- لا أوفق بدرجة قليلة - لا أوفق بدرجة متوسطة- لا أوفق بدرجة كبيرة) بشدة من(0) إلى(05) حيث تتراوح الدرجة من (0) إلى(40) والدرجة الأكبر تشير إلى الحديث الذاتي الايجابي (جاد، 2014: 139، 141، 140).

ب- مقياس الثقة بالنفس من إعداد :*روبين فيلي* و*مترجم من طرف *محمد حسن علاوي* الذي قام بتقنيه في البيئة المصرية حيث الذي يتكون من (13) عبارة يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة .

- تصحيح المقياس:

يتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب في جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية(علاوي، 1998: 55، 57، 56).

- بعد عرض الأدوات على بعض الأساتذة بغرض التحكيم ثم الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه بطريقة مباشرة على لاعبي فريق (برج بوعرييج) و(فريق العلمة) .

- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة :

بعدما تمت اختيار المقياسين كان لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات.

أولا : **صدق المقياس**: يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق المقياسين من خلال؛ الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات كل مقياس ، والصدق البنائي لمحاو المقياس.

- صدق الاتساق الداخلي: مقياس الحديث الذاتي

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياسين : مدى اتساق جميع فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل الفقرات والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (04) لاعب.

الجدول رقم (02): يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الحديث الذاتي باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (r المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1.	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة	0,770**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
2.	أعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة على	0,700**	0,000	يوجد ارتباط

معنوي			تعبأة قدراتي الذاتية أثناء الأداء	
ارتباط	يوجد	0,032	0,503*	3. أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد
ارتباط	يوجد	0,000	0,850**	4. أعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي
ارتباط	يوجد	0,000	0,695**	5. أعتقد أن قدراتي الذاتية في إنجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي
ارتباط	يوجد	0,012	0,563*	6. أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء
ارتباط	يوجد	0,000	0,660**	7. أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة
ارتباط	يوجد	0,000	0,722**	8. أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 03 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 03

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V24

** تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة (0.01)

* تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة (0.01)

✓ قاعدة : إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (0.01) ، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الحديث الذاتي والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة محصورة بين (0.770) أعلى قيمة و أدنى قيمة (0.503) أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات مقياس الحديث الذاتي صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

صدق الاتساق الداخلي: مقياس الثقة بالنفس :

تم ذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (04) لاعب.

الجدول رقم (03) : يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الثقة بالنفس باستخدام معامل الارتباط *بيرسون*.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (r. المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
.1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	0,488*	0,029	يوجد ارتباط معنوي
.2	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	0,540*	0,014	يوجد ارتباط معنوي
.3	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية	0,526*	0,017	يوجد ارتباط معنوي
.4	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	0,787**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.5	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	0,558*	0,011	يوجد ارتباط معنوي
.6	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	0,707**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.7	في القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	0,772**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.8	في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة	0,741**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.9	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	0,765**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.10	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	0,769**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.11	في القدرة على أن أكون ناجحاً على أساس إعدادي لهذه المنافسة	0,687**	0,001	يوجد ارتباط معنوي
.12	في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً في المنافسة	0,706**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
.13	في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني	0,493*	0,027	يوجد ارتباط معنوي

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 04 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 04

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة (0.01) .

* تعني مقارنة قيمة ((مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value)) بمستوى دلالة (0.01) .

✓ قاعدة : إذا كانت F المحسوبة أكبر من F الجدولية ، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (0.01) فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الثقة بالنفس والمعدل الكلي لفقراته دالة إحصائياً، حيث قيمة F المحسوبة أكبر من قيمة F الجدولية ومنه تعتبر فقرات مقياس الثقة بالنفس صادقة ومتسقة داخلياً، لما وضعت لقياسه.

ثانياً: ثبات وصدق أداة الدراسة: (مقياس الثقة بالنفس، مقياس الحديث الذاتي):

ثبات الأداة: يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعها أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياسين؛ يعني الاستقرار في نتائج ، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات، من خلال معامل ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول الموالي:

جدول رقم (04): يبين قيمة معامل الثبات Alpha Cronbach's لأداة الدراسة

أداة الدراسة	القيمة معامل Alpha Cronbach's	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات مقياس الحديث الذاتي	0.557	8	ثابت
جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس	0.731	13	ثابت

المصدر: من إعدادنا بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرونباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات أداة الدراسة.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.6 .

■ ومنه نستنتج أن أداة الدراسة التي أعدناها لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة وثابتة في جميع فقراتها وهي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة.

5) إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

– المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى فرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم – صنف الأكابر (أهلي برج بوغريج – ملعب 20 أوت 1955 برج بوغريج) و (مولودية العلة – ملعب محمد زوغار بالعلمة).

– المجال الزمني:

شرع الباحث في هذه الدراسة في بداية شهر فيفري أما المقياسين تم إعدادهما في بداية شهر مارس. وتم القيام بتوزيع المقاييس في الفترة الممتدة ما بين (15-02-2017 إلى 20-03-2017)، وقد تم تحليل وفرز النتائج من (30-03-2017 إلى 15-03-2017) وأتمى الباحث الدراسة يوم (13-05-2017).

6) الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي **spss**: الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار رقم (24).

واستعمل الباحث التقنيات الإحصائية التالية:

- معامل الثبات كرونباخ لقياس ثبات مقياسي الحديث الذاتي والثقة بالنفس .
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس ومعرفة إجابات أفراد العينة.
- T test (لعينتين مستقلتين) لمعرفة الفروق بين الخصائص الشخصية (الجنس) و (المؤهل العلمي)
- T test (لعينتين مستقلتين) لقياس الفروق الموجودة في التوجه التنافسي بين لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.
- معامل الارتباط بيرسون للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة.

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

1- عرض النتائج وتحليلها :

1-1- عرض الفرضية الأولى وتحليلها:

توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى لاعبي فرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم.

أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس مما يحقق النتائج الرياضية على مستوى فرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم عند مستوى الدلالة (0.01).

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس مما يحقق النتائج الرياضية على مستوى فرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم عند مستوى الدلالة (0.01).

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'معامل الارتباط بيرسون'. المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.01) وهو الأكثر شيوعاً واستخداماً في البحوث .

درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين : (لاعي الفرق ذات النتائج الجيد ولاعي الفرق ذات النتائج الضعيفة) فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة (01 -) إذن $DF = (39)$.
تخاذ القرار في اختبار الفرضية:

الطريقة الأولى : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (R_{cal}) و قيمة ت الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة اكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الطريقة الثانية : نقارن بين قيمة المستوى المعنوية (sig) المحسوب باستخدام برنامج spss مع المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب (0.01) فإذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (0.01) فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

جدول رقم (05) : بين قيمة معامل الارتباط*بيرسون* بين مستوى الحديث الذاتي الايجابي ومستوى الثقة في النفس.

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة
الحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس	0,953	0,01	دال

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .v24

1- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.953) عند مستوى الدلالة (0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقاً من أن اللاعب الرياضي المحترف الذي يتميز بحديث ذاتي ايجابي الذي يظهر من خلال سلوكيات وتصرفات ايجابية والتي تجعل اللاعب الرياضي المحترف يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم أداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل الحديث الذاتي الايجابي الذي يساعد اللاعب الرياضي المحترف في صياغة الأهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الأمور بايجابية مما يجعله واثقاً من النجاح في مهماته وأدائه نظراً لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات (المباريات) حيث يعتبر الحديث الذاتي الايجابي من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد. وعليه يمكن القول أنه كلما كان حديث اللاعب الرياضي المحترف ايجابي كلما كانت ثقته بنفسه مرتفعة مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وبذلك احتلال المراتب الأولى في البطولة.

جدول رقم (06) : بين قيمة معامل الارتباط* بيرسون* بين مستوى الحديث الذاتي السلبي ومستوى الثقة في النفس.

العلاقة بين	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	دلالة
الحديث الذاتي السلبي والثقة بالنفس	-0,972	0,01	دال

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .v24

2- تبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الحديث الذاتي السلبي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة (للاعبي الدرجة الثانية المحترفة لكرة القدم)، إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.972) وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وتعني هذه النتيجة أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بحديث ذاتي سلبي (التفكير السلبي) تنخفض لديهم الثقة بالنفس بحيث يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الأمر الذي يكون له الأثر السلبي على ثقة اللاعب المحترف بقدراته المختلفة (البدنية والمهارية والخطوية...) ما يجعله يبدي سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية (المباريات) العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم أداء أقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطيء وعدم إيمانهم بإمكانياتهم وعدم قدرتهم على ذلك وبذلك يكون أداءهم ضعيف مما يؤدي إلى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة.

وعليه يمكن القول أنه كلما كان حديث اللاعب الرياضي المحترف سلبى كلما كانت ثقته بنفسه منخفضة مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الأخيرة في البطولة.

1-2- عرض الفرضية الثانية وتحليلها:

توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة.

أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

الفرضية البديلة H_1 : توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (T-TEST) لدلالة على الفروق بين المتوسطات لفتتين فقط .

المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.01) وهو الأكثر شيوعاً واستخداماً في البحوث .

درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين: (لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة) فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة (02-) إذن $DF = (39)$.

اتخاذ القرار في اختبار الفرضية:

الطريقة الأولى : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (T_{cal}) و قيمة ت الجدولية (T_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الطريقة الثانية : نقارن بين قيمة المستوى المعنوية (sig) المحسوب باستخدام برنامج spss مع المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب (0.01) فإذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (0.01) فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

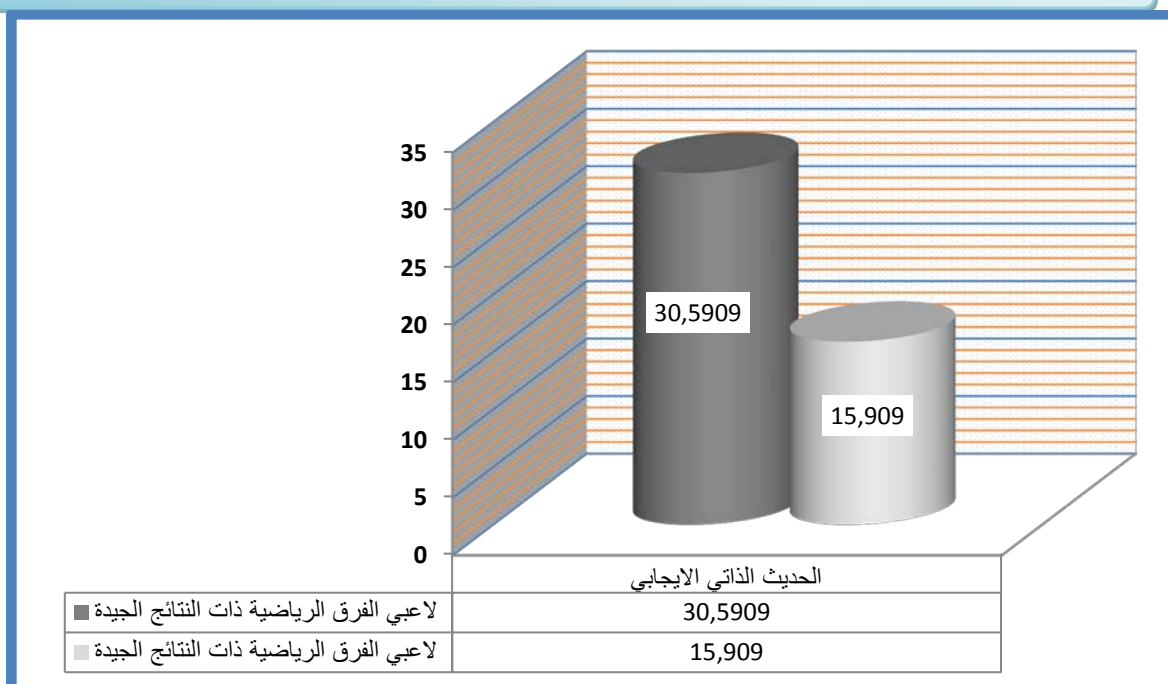
الجدول رقم (07): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي الايجابي.

المتغير	الفرق ذات نتائج جيدة =		الفرق ذات نتائج ضعيفة =		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	20 لاعب	المتوسط الحسابي	20 لاعب	المتوسط الحسابي			
الحديث الذاتي الايجابي	المتوسط الحسابي	30,5909	المتوسط الحسابي	15,9091	15,025	39	0,01
	الانحراف المعياري	3,82547	الانحراف المعياري	2,52434			

قيمة T الجدولية : $T_{tab} = 2.0189$. عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية $DF = 39$.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS v24.

-من خلال الجدول رقم(07) الذي يبين لنا فروق جوهرية في الحديث الذاتي الايجابي إذ بلغ الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي على التوالي. ($\delta = 5,84$) ($\bar{x} = 30.59$) للحديث الذاتي الايجابي لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة كما بلغ الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة على التوالي $\delta = (2.52)$ ($\bar{x} = 15.9$) في وهذا لصالح لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والذي كان حديث لاعبيها مع أنفسهم حديثا ايجابيا مما يؤدي الى تقديم الأداء الرياضي الجيد أثناء المباراة نظرا لتمتعهم بثقة عالية بأنفسهم وهو ما يمكن اللاعبين المحترفين من تحقيق الانجاز(الفوز بالمباراة) والاستمرار على ذلك لأطول فترة ممكنة وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية وهذا ما يسمح لهم باحتلال المراتب الأولى في البطولة. وعليه يمكن القول انه كلما كان حديث اللاعبين مع أنفسهم حديثا ايجابيا كانت نتائجهم الرياضية المحققة جيدة وبالتالي احتلال المراتب الأولى في البطولة.



الشكل رقم (05): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في الحديث الذاتي الايجابي.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 24 وبرنامج اكسل (2010).
 من خلال الشكل رقم (05) يتضح أن المتوسط الحسابي لمستوى الحديث الذاتي لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة (30.5%) أكبر من المتوسط الحسابي لمستوى الحديث الذاتي لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الضعيفة (15.9%) مما يبين على وجود فروق واضحة بين العينتين لصالح الفرق ذات النتائج الجيدة.
 توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي السلبي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة.

أي

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي السلبي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

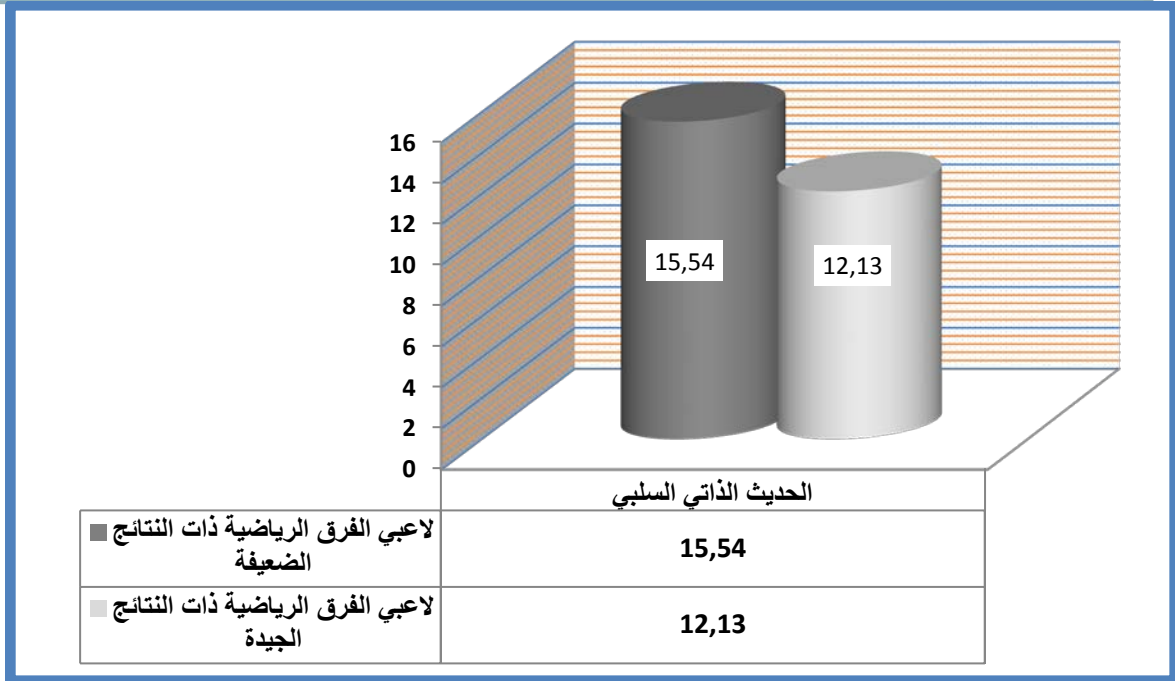
الفرضية البديلة H_1 : توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي السلبي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

الجدول رقم (08): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي السلبي.

المتغير	الفرق ذات نتائج جيدة =		الفرق ذات نتائج ضعيفة =		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	20 لاعب	المتوسط الحسابي	20 لاعب	المتوسط الحسابي			
الحديث الذاتي السلبي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	2,405	39	0,01
	12,1364	2,64984	15,5455	6,09680			

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .v24

- تبين من خلال الجدول رقم(08) الذي يبين لنا فروق جوهرية في الحديث الذاتي السلبي إذ بلغ الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي على التوالي. ($\delta=2.64$) ($\bar{x}= 12.13$) لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة كما بلغ الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة على التوالي ($\delta = 6.09$) ($\bar{x}= 15.45$) وهذا لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة والذي كان حديث لاعبيها مع أنفسهم حديثا سلبيا والذي يتجلى من خلال اعتقادهم بان أفكارهم السلبية كانت سبب في تشتيت انتباههم خلال المباراة وتزيد من حدة القلق والتوتر فيها ،وهذا ما أدى الى فقدان اللاعبين الثقة في قدراتهم ،الأمر الذي نتج عنه تقديم الأداء السيئ أثناء المباريات وبالتالي تحقيقهم النتائج الرياضية الضعيفة ما يجعلهم يحتلون المراتب الأخيرة في البطولة . وعليه يمكن القول انه كلما كان حديث اللاعبين مع أنفسهم حديثا سلبيا كانت نتائجهم الرياضية المحققة ضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الأخيرة في البطولة.



الشكل رقم (06): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبى الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الحديث الذاتي السلبي

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 24 وبرنامج اكسل (2010).

- تبين من خلال الشكل رقم(08) الذي يبين لنا فروق جوهرية في الحديث الذاتي السلبي إذ بلغ الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي على التوالي. ($\delta=2.64$) ($\bar{x}= 12.13$) لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة كما بلغ الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة على التوالي ($\delta = 6.09$) ($\bar{x}= 15.45$) وهذا لصالح الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة .

1-3- الفرضية الثالثة :

توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبى الفرق ذات النتائج الضعيفة.

أي:

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبى الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

الفرضية البديلة H_1 : توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبى الفرق ذات النتائج الضعيفة عند مستوى الدلالة (0.01).

الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار 'ت' (T-TEST) للدلالة على الفروق بين المتوسطات لفئتين فقط وهما لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبى الفرق ذات النتائج الضعيفة. ويستخدم اختبار (T-TEST) لتقدير الفرق بين عينتين مستقلتين.

المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية: تم اختيار مستوى الدلالة (0.01) وهو الأكثر شيوعا واستخداما في البحوث .

درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين (لاعبي الفرق ذات النتائج الجيد: ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة) فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة -02 إذن $DF=39$.
اتخاذ القرار في اختبار الفرضية:

الطريقة الأولى : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (T_{cal}) و قيمة ت الجدولية (T_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H0) ونقبل الفرضية البديلة (H1).

الطريقة الثانية : نقارن بين قيمة المستوى المعنوية (sig) المحسوب باستخدام برنامج spss مع المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب (0.01) فإذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة (0.01) فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H0) ونقبل الفرضية البديلة (H1).

الجدول رقم (09): يوضح الفروق بين متوسط العينتين لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الثقة بالنفس.

المتغير	الفرق ذات نتائج جيدة =		الفرق ذات نتائج ضعيفة =		قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	20 لاعب	المتوسط الحسابي	20 لاعب	المتوسط الحسابي			
الثقة بالنفس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	16,308	42	0,01
	84,5455	9,76255	49,1364	2,89984			

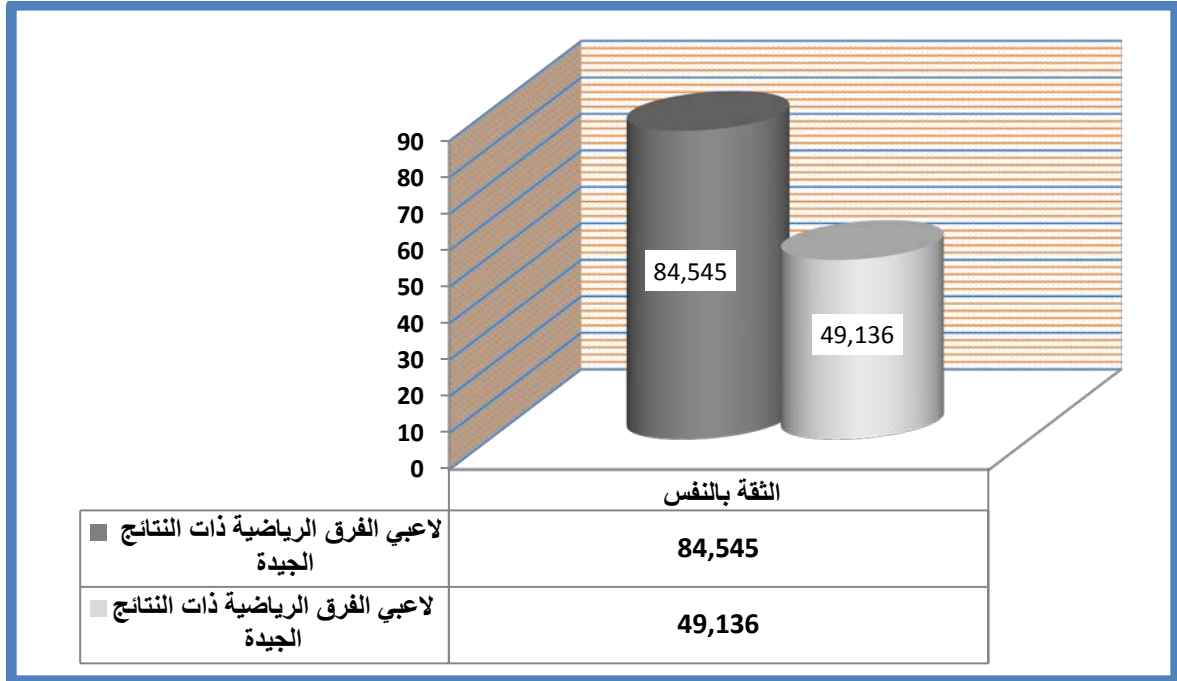
المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .v24

من خلال الجدول رقم(09) تبين لنا:

أن المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة بلغ ($\bar{x}=84.54$) وبالانحراف معياري بلغ ($\delta = 9.76$) كما بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الضعيفة بلغ ($\bar{x}=49.13$) وبالانحراف معياري بلغ ($\delta = 2.89$) وهذا يعني أن اللاعب الرياضي المحترف الذي يتميز بالثقة بالنفس العالية يكون أداءه جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة واللاعب الذي يتميز بالثقة بالنفس المنخفضة يكون أداءه ضعيف وبالتالي لا يحقق النتائج الرياضية الجيدة فتوفر الثقة بالنفس في لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي فهي تساعد على بناء الأهداف الجيدة وتجعله يسعى إلى بلوغها كما تساعد على التركيز لتحقيق

النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما يجعله يعمل بجد ومثابرة.

وبالتالي يمكن القول اللاعب الرياضي المحترف الذي يتميز بالثقة بالنفس يكون أداءه جيد ويحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما جعلهم يحققون المراتب الأولى في الترتيب وعلى النقيض من ذلك نجد أن اللاعب الذي يتميز بالثقة بالنفس الضعيفة لا يقدم أداء جيد وبذلك لا يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما جعلهم يحتلون المراتب الأخيرة في الترتيب.



الشكل رقم (07): عرض بياني يوضح الفروق بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة في مستوى الثقة بالنفس.

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS 24 وبرنامج اكسل (2010).
 أن المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة (84.5%) أكبر من المتوسط الحسابي لمستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الضعيفة (49%) مما يبين على وجود فروق واضحة بين العينتين.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

- توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.

1- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (05) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين الحديث الذاتي الايجابي والثقة بالنفس إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.953) عند مستوى الدلالة (0.01) أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بحديث ذاتي ايجابي (التفكير الايجابي) ترتفع الثقة بالنفس لديهم بحيث يتجلى ذلك الحديث الذاتي الايجابي من خلال اعتقادهم بان أفكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز أثناء المباراة وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الأثر الايجابي على ثقة اللاعب المحترف بقدراته وإمكانياته المختلفة بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الأداء، ولا يخاف من الاستمرار في وضع أهداف جديدة و يفكر بطريقة ايجابية ، ويعرف أي أسلوب يناسب كل موقف فردي كما لا يشعر بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه وهذا ما يؤكد كل من *مصطفى باهي* و*سمير جاد* حيث يرى كل منهما أن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالأداء الجيد (باهي، 2006: 193).

وعليه يمكن القول أنه كلما كان حديث اللاعبين المحترفين مع أنفسهم ايجابيا كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون أداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة الأمر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الأولى في البطولة.

2- تبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين الحديث الذاتي السلبي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة (لاعبى الدرجة الثانية المحترفة لكرة القدم)، إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.972) وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وتعني هذه النتيجة أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بحديث ذاتي سلبي (التفكير السلبي) تنخفض لديهم الثقة بالنفس بحيث يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للأمل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الأمر الذي يكون له الأثر السلبي على ثقة اللاعب المحترف بقدراته المختلفة (البدنية والمهارية والخططية...) ما يجعله يبدي سواء في التدريبات أو المنافسات الرياضية (المباريات) العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض ثقتهم بأنفسهم مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم أداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم إيمانهم بإمكانياتهم وبعدم قدرتهم على ذلك، لذا لا بد من إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير ايجابي والذي يعتبر تعبئة للطاقة العقلية استعدادا للمنافسة حتى يحقق الناشئ أفضل أداء وهذا ما يسمى بالبرمجة العقلية والتي تنتهجها المدارس الكروية الحديثة وهذا ما أشار إليه *طارق محمد بدر الدين* (2014) الذي أشار إلى أن علماء النفس الرياضي قد أشار إلى أن الناشئ قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية قد ينتابه بعض الأفكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه أو بقدرات ومستوى المنافسين أو بآراء الآخرين نحو نتيجة المباراة، وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الناشئ الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بطريقة إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير ايجابي (بدر الدين، 2014: 62، 63).

وعليه يمكن القول أنه كلما كان حديث اللاعبين المحترفين مع انفسهم سلبيا كلما كانت ثقتهم بانفسهم منخفضة وبذلك يكون أداءه ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة الأمر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الأخيرة في

البطولة.

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " توجد فروق دالة إحصائية في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة."

1- من خلال الجدول رقم(07) الذي يبين لنا فروق جوهرية في الحديث الذاتي الايجابي إذ بلغ الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي على التوالي. ($\delta = 5,84$) ($\bar{x}=30.59$) للحديث الذاتي الايجابي لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة كما بلغ الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة على التوالي $\delta = (2.52)$ ($\bar{x}=15.9$) ويمكن تفسير هذه النتائج أنه كلما كان الحديث الذاتي لدى لاعبي الفريق الرياضي إيجابيا كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة وفي تحسن مستمر، وهذا يعني أن للحديث الذاتي أهمية ودور كبير في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، حيث أن مهارة الحديث الذاتي الايجابي للاعب الرياضي إحدى المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الانجاز التنافسي (تحقيق النتائج الرياضية الجيدة). ويظهر الحديث الذاتي الايجابي لدى الرياضي المحترف من خلال العبارات الوصفية الايجابية التي يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد شعورا بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها وهذا ما تؤكدته نتائج الدراسة التي طبقت على لاعبي التنس للناشئين حيث توصلت الى ان الرياضيين الذين كان لديهم حديث ذاتي سلبي افقدتهم النقاط المهمة لكن عند استخدام إستراتيجية الحديث الذاتي الايجابي الى الناحية الايجابية أصبح الأداء أفضل وهذا ما يؤكده أيضا *سليحمان* الذي يرى أن الطريقة التي يفكر بها الفرد والعبارات التي يصرح بها داخليا تؤثر على سلوكه (صالح، 2011: 18).

ويعتبر الحديث الذاتي نوعا من التخطيط العقلي اللفظي المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية وتتوقف طبيعة هذا الحديث ومحتواه على مستوى اللاعب ومرحلة التعلم بالإضافة الى طبيعة المهارة والهدف منها فالمهارات التي يمكن التحكم فيها بطريقة ذاتية تتأثر بطريقة ايجابية بواسطة الأفكار والمشاعر التي توجد قبل الأداء حيث أن طبيعة الحديث الذاتي يتم التركيز فيها على المطلوب تحقيقه أكثر من التركيز على النواحي البدنية والمهارية.

بالإضافة إلى ذلك فالحديث الذاتي يؤدي إلى تغييرات مهمة في مستوى الأداء واستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة يمكن أن يؤدي الى توظيف الجهد للوصول الى قمة الأداء حيث أن لكل كلمة تأثير انفعالي يرتبط بمحتوى الحركة ولذلك فان استخدام بعض الكلمات المزاجية المحددة يمثل استثارة منشطة لحالة الشعور ويجب أن تنطبق هذه الكلمات مع المحتوى الحركي وتثير بعض الجوانب الانفعالية فإذا أراد اللاعب أن يكون قويا يجب أن يفكر في استخدام كلمات تعبر عن القوة في الوقت المناسب لذلك ينصح المختصون أن يكون للاعب خلال مختلف مراحل تكوينه خاصة في المراحل الأولى تدريب خاص بالحديث الذاتي والذي يعتبر برمجة لعقل الرياضي تحتوي هذه البرمجة على كلمات وعبارات ايجابية فعالة تساعد اللاعب المحترف على تحقيق أداء أفضل وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية

الجيدة وهذا ما يؤكد*العريمي* الذي يرى أن الفرد لابد أن يرمج بعبارات ايجابية وحديث ذاتي ايجابي منذ الصغر وبالتالي يكون سلوكه ايجابي استخدام الكلمات الفعالة الصحيحة يمكن أن يؤدي الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء (صالح، 2011: 20).

وعليه يمكن القول أنه كلما كان حديث اللاعبين المحترفين مع أنفسهم ايجابيا كلما كان أداءهم جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة الأمر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الأولى في البطولة.

2- من خلال الجدول رقم(08) الذي يبين لنا فروق جوهرية في الحديث الذاتي السلبي إذ بلغ الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي على التوالي. ($\delta=2.64$) ($\bar{x}=12.13$) لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الجيدة كما بلغ الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة على التوالي ($\delta = 6.09$) ($\bar{x}=15.45$) وهذا لصالح لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة وهذا يعني أن للنتائج الرياضية المحققة علاقة عكسية مع الحديث الذاتي السلبي حيث أنه من الأهمية أن يكون تحت تصرف اللاعب قائمة من العبارات الايجابية الذاتية التي تهدف بصفة خاصة الى التعامل مع المواقف والأحداث والمواقف التنافسية من أجل الحفاظ على المستوى الأمثل للاستثارة وتجنب التعبئة السلبية وينصح أن تبدأ هذه العبارات بالكلمات الارتباطية المنبهة حيث تساعد على الوصول الى مرحلة الآلية في الأداء ثم استخدام الكلمات التعزيزية والتي من شأنها تقوية وتدعيم الأداء الناجح وخلق المزيد من خبرات النجاح وهذا ما يؤكد*تايلور* الذي يرى أن استخدام الحديث الذاتي الايجابي بدلا من الحديث الذاتي السلبي يشجع على الاستمرار في الأداء (صالح، 2011: 21).

كما أن الحديث الذاتي كإشارة عقلية لطرد أي أفكار سلبية غير مرغوب فيها ولنجاح هذا الأسلوب يجب التعرف أولا على الأفكار السلبية وإعداد أفكار ايجابية بناءة لكي تحل محلها فعندما تتولد لدى الرياضي أفكار سلبية فما عليه إلا أن يوجه لهذه الأفكار كلمة - قف - وان لا يسمح لعقله بالاستطراد فيها وان يسمح لها بان تذهب بعيدا وان يستبدلها بأخرى ايجابية شريطة أن تقال العبارة الايجابية بثقة وثبات وبذلك يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي وإحلال التفكير البناء محله الذي يساعد اللاعب الرياضي المحترف على تقديم الأداء الرياضي الجيد مما يؤدي إلى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة (صالح، 2011: 22).

وعليه يمكن القول أنه كلما كان الحديث الذاتي سلبي لدى اللاعبين المحترفين كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة مما يجعلهم يحتلون المراتب الأخيرة في البطولة.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها " توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الضعيفة. "

حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (07) أنه توجد فروق جوهرية في درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الجيدة، إذ بلغ متوسطها الحسابي وانحرافها المعياري ($\delta = 9.76$) ($\bar{x}=84.54$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبين درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة، حيث بلغت قيمه متوسطها الحسابي وانحرافها المعياري ($\delta = 2.89$) ($\bar{x}=49.13$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ويمكن تفسير هذه النتائج أنه كلما كانت الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق الرياضي عالية كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة وفي تحسن مستمر، وكلما كانت درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق الرياضي منخفضة كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة وفي تدهور مستمر، وهذا يعني أن لدرجة الثقة بالنفس لدى اللاعبين أهمية ودور كبير في التحسين من النتائج الرياضية للفريق فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطاً أساسياً من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين المحترفين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه حيث أن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المرتفعة يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم وتجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم وهذا ما أكدته *فيلي* التي ترى أن الثقة الرياضية هي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عامل سمة الثقة بالنفس في الرياضة (زبير، 2016: 77، 78).

ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكنم الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود إلى المزيد من الفشل إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم.

لذلك يتضح أن الأداء يتحسن بزيادة الثقة إلى نقطة الثقة المثلى لكن بتجنب الثقة الزائدة التي تؤثر سلباً في انخفاض الأداء ويرجع ذلك إلى أن الثقة بالنفس الزائدة قد تخدع اللاعبين وتجعلهم يعتقدون بأنهم موهوبون جداً ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل وهذا ما يؤكد *أسامة* كامل راتب* الذي يرى أن الثقة الزائدة تؤدي إلى ضعف الأداء (راتب، 2000: 20).

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين المحترفين عالية كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة كما يمكن القول أنه كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعبين المحترفين منخفضة كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة.

الفصل الخامس:

اقتراحات واستنتاجات

1- استنتاجات عامة:

- كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة.
- كلما كان الحديث الذاتي سلبي لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة.
- كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفعة
- كلما كان الحديث الذاتي سلبي لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف منخفضة .
- لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الجيدة يتميزون بحديث ذاتي ايجابي.
- لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الضعيفة يتميزون بحديث ذاتي سلبي.
- ارتفاع الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الجيدة.
- انخفاض الثقة بالنفس لدى لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الضعيفة .

2- الاقتراحات:

- يوصي الباحث في حدوث البحث ونتائجه ما يلي:
- نقترح تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي .
- نقترح إدراج الإعداد العقلي ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.
- التأكيد على ضرورة أن يكون حديث اللاعب الرياضي المحترف مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتي وذلك بتوضيح أهم مصادره وأنواعه، وتوضيح سلبياته وإيجابياته على اللاعبين بصفة خاصة وعلى نتائج الفريق الرياضي بصفة عامة.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتي الإيجابي باعتباره يرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتي السلبي باعتباره يخفض من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف.

3- الآفاق المستقبلية:

- بغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب ما يلي :
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتي والثقة بالنفس وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة مع ربطها بمتغيرات أخرى والتي يمكن أن تكون كما يلي:
- الحديث الذاتي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي.
- الحديث الذاتي وعلاقته بالتوجه التنافسي.
- الحديث الذاتي وعلاقته بالتماسك في الفريق الرياضي.



قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- علاوي محمد حسن: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، (2002) القاهرة.
- 2- إبراهيم الفقي: قوة التحكم في الذات، ب ط، دار التوبة للطباعة والنشر، (2000) -السعودية.
- 3- إبراهيم عبد الستار: الاكتئاب ،اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، ع239، سلسلة كتب عالم المعرفة، (1998).
- 4- أحمد صاحب عبد اللهأثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، (2011): العراق.
- 5- أحمد عبده حسن: سيكولوجية المهوبة والإبداع للناشئ الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، (2017)، الاسكندرية.
- 6- أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، (1994)، القاهرة.
- 7- أسعد يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس دار النهضة ، (1997). القاهرة . مصر.
- 8- أسعد يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس،، ب ط ، دار النهضة، (1997) -القاهرة- مصر.
- 9- التكريتي د، محمد: أفاق بلا حدود(مقدمة في هندسة النفس الإنسانية) ط 5، دار قرطبة للنشر والتوزيع، (2006)، الرياض.
- 10- الحجار، محمد: الطب العسكري المعاصر - أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي، دار العلم للملايين ، (1989)، بيروت.
- 11- الخطيب جمال: تعديل السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 12- الخطيب عبد المنعم ، (1995): برامج في تعديل السلوك، ط1، كلية التربية، (1995)، الجامعة الأردنية.
- 13- الداهري ، صالح حسن، العبيدي، ناظم هاشم: الشخصية والصحة النفسية، (1999).
- 14- الربيعي علي جابر: شخصية الإنسان تكوينها وطبيعتها واضطراباتها ، دار الشؤون الثقافية العامة، (1994) ، بغداد.
- 15- الشرياصي احمد صيد،: موسوعة أخلاق القران ، ج2، دار الرائد العربي (1981)، بيروت لبنان.
- 16- الشناوي محمد محروس: العملية الإرشادية والعلاجية دار غريب للطباعة والنشر، (1996)، القاهرة، مصر.
- 17- الشناوي محمد محروس: النموذج تهديبي، الأخلاق عند الغزالي ومقارنة بالنموذج العلاج السلوكي الحديث، مجلة رسالة الخليج العربي، الرياض، (2005): ع133: ماجستير. التوجيه والإرشاد التربوي. جامعة ديالى. كلية التربية للعلوم الإنسانية. العراق. ديالى. بعقوبة.
- 18- الضامن، د. منذر: الإرشاد النفسي: أسسه الفنية والنظرية، ط1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،، (2003)، الكويت.
- 19- العاني نزار محمد سعيد: أضواء على الشخصية الإنسانية (تعريفها، نظريتها، قياسها) ، دار الشؤون الثقافية العامة، (1989)، بغداد.
- 20- العريمي، د أيمن: الحوار مع النفس وكيفية الوصول إلى الذات ، دار الأسرة للنشر والتوزيع، (2006)، عمان، الأردن.

- 21- العزة، سعيد حسني: الإرشاد الجماعي العلاجي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، (2000)، عمان.
- 22- العنزي فريح عويد: الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية مجلة دراسات نفسية - المجلد (11) العدد (3)، (2000)، القاهرة.
- 23- العيسوي عبد الرحمن: أمراض العصر النفسية والعقلية والسيكومترية ب ط 1، (1989)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية
- 24- القوزي، د سليمان: التحكم في الذات، الحلقة النقاشية الثالثة، إدارة التربية والتعليم، (2007)، الكويت.
- 25- القوصي عبد العزيز: أسس الصحة النفسية مكتبة النهضة المصرية ب ط، (1997) - القاهرة.
- 26- المنيزيل، عبد الله: موقع الضبط والتكيف الاجتماعي، دراسة مقارنة بين المتفوقين تحصيليا والعاديين، مجلة دراسات، مجلد 22، (1995).
- 27- النابلسي، محمد أحمد: الصدمات النفسية، علم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، (1991) بيروت.
- 28- الوشيلي وداد: الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات والعاديات في المرحلة الثانوية، (2007) - مكة المكرمة - رسالة ماجستير بجامعة أم القرى.
- 29- باترسون: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج 2، دار القلم للنشر والتوزيع، (1990)، الكويت.
- 30- باخوم رأفت عطية: الانفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المينا - مجلة البحث في التربية الرياضية وعلم النفس، (2004)، مصر.
- 31- بطرس، حافظ بطرس: المشكلات النفسية و علاجها، ط 1، دار المسرة للنشر والتوزيع و الطباعة، (2008)، عمان، الأردن.
- 32- حجار، د محمد حمجي، فن الإرشاد النفسي السريري (الكلينيكي) الحديث المختصر، ط 1، مؤسسة الرسالة (2004)، بيروت.
- 33- دافيدوف لندال، (1983): المدخل إلى علم النفس ط 3، القاهرة ندار ماكجروهيل.
- 34- ديبس، سعيد عبد الله إبراهيم، والسماذ وني، السيد إبراهيم، (1998): فعالية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقليا، مجلة علم النفس، ع 46.
- 35- زهران، سناء حمد: إرشاد الصحة النفسية لتصحيح، مشاعر ومعتقدات الاغتراب، عالم الكتب، (2004)، القاهرة.
- 36- شلتز داوون: نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، (1983)، بغداد.
- 37- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي: التدريب العقلي في التنس، ط 1، دار الفكر العربي، (1998)، القاهرة.
- 38- صالح أحمد زكي: سيكولوجية التعلم، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، (1986).
- 39- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لنديا الطباعة، (2014)، الإسكندرية.
- 40- طه رامز: الأفكار السلبية والايجابية، (2005).

- 41- عبد الحميد الهاشمي: أصول علم النفس العام، ب طن دار الشروق،(1992)،عمان ،الأردن .
- 42- عدس عبد الرحمن وتوق، محي الدين: أساسيات علم النفس التربوي، دار جونوايلي وأبناءه،(1984)،الأردن .
- 43- عموري، د.نادرة: العلاقة بين سمات الشخصية والإصابة بتصلب الشرايين القلبية، رؤية سيكوسوماتية لمرض تصلب الشرايين(دراسة نفسية جسدية-سيكوسوماتية)،الثقافة النفسية المتخصصة،العدد الثاني والستون،المجلد السادس عشر،مركز الدراسات النفسية والنفسية-الجسدية،(2005)،لبنان .
- 44- قطامي يوسف: طرق تطوير تفكير الأطفال(تطوره وتعليمه)،ط1 ،الأهلية للنشر والتوزيع،(1990) ،عمان .
- 45- كفافي علاء الدين: الصحة النفسية،ط3،دار الحجر للطباعة والنشر والتوزيع،(1990)،القاهرة .
- 46- كمال علي: النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها،ط2، الدار العربية،(1983)،.، بغداد .
- 47- لاحق عبد الله لاحق:الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الناجحين والغير ناجحين بمنطقة مكة المكرمة،(2004)،جامعة أم القرى .
- 48- لويس كامل مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة،الجزء الأول.الهيئة المصرية العامة للكتاب،(1998) -القاهرة- مصر .
- 49- ليند ليفيل جيح: الثقة الفائقة،إصدارات مكتبة جرير،(2005) -السعودية- .
- 50- مجدى حسن يوسف أرى أنور زبير:دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي ،ط1،(2016)،الإسكندرية .
- 51- محمد تومي الشيباني:كالأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب،ط1،دار الثقافة، (2001) بيروت .
- 52- محمد حسن علاوي:موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،مركز الكتاب للنشر ،(1998)،القاهرة .
- 53- محمد عبيدات،:منهجية البحث العلمي(القواعد والمراحل والتطبيقات)،ط2،كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية الأردنية،دار وائل للنشر،(2000)،عمان .
- 54- محمد،د.سامي:الإرشاد والعلاج النفسي:الأسس النظرية والتطبيقية،ط1،دار المسيرة للطبع والتوزيع والطباعة،(2001)،الأردن .
- 55- نادر،امتيياز:اكتشف ورمج عقلك الباطن(سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية1)،ط1،دار حمو رابي للنشر والتوزيع،(2007)،عمان،الأردن .
- 56- ياسين،عطوف محمود،:علم النفس العيادي،دار العلم للملايين،(1981)،بيروت-لبنان- .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الحالة البدنية والتوجه التنافسي الموجهة للاعبين

عزيزي اللاعب:

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير الذهني والبدني، تحت عنوان: الحالة البدنية وعلاقته بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية - دراسة ميدانية على مستوى فرق الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم - صنف الأكاير - وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز هذا البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة، بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق مع اعتقادك وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذا البحث العلمي.

ملاحظة : لا تترك عبارة بدون إجابة .

تقبلوا منا جزيل الشكر والاحترام.

البيانات الشخصية:

السن:

المستوى التعليمي: ابتدائي <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	ثانوي <input type="checkbox"/>	جامعي <input type="checkbox"/>
المستوى الاقتصادي: جيد <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>	متدني <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الحالة العائلية: أعزب <input type="checkbox"/>	متزوج <input type="checkbox"/>	مطلق <input type="checkbox"/>	ارمل <input type="checkbox"/>

إعداد الطالب :

* ملياني عبد الرزاق.

السنة الجامعية : 2017/2016

مقياس الحديث الذاتي من إعداد: *ألبرت أر أي*

تعريب: *طارق محمد بدر الدين وهبة محمد نديم*

(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	العبارة
أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة قليلة	لا أوافق بدرجة قليلة	لا أوافق بدرجة متوسطة	لا أوافق بدرجة كبيرة	
						1- أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة
						2- أعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء
						3- أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد
						4- أعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي
						5- أعتقد أن قدراتي الذاتية في إنجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي
						6- أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء
						7- أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة
						8- أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة

مقياس الثقة بالنفس من إعداد: *روبين فيلي*

تعريب: من طرف *محمد حسن علاوي*

عزيزي اللاعب:

أرسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في لحظة ما قبل اشتراكك في المنافسة الرياضية مباشرة درجات .

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة على أن أكون ناجحا على أساس إعدادي لهذه المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة على محاولة النجاح حتى ولو كان المنافس أقوى مني

```
RELIABILITY
/VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	1	5,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,755	8

```
RELIABILITY
/VARIABLES=b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 b8 b9 b10 b11 b12 b13
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,731	13

Frequency Table

التعليمي. مستوى

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	متوسط	10	25,0	25,0	25,0
	ثانوي	20	50,0	50,0	75,0
	جامعي	10	25,0	25,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

الاقتصادي. مستوى

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	جيد	16	40,9	40,9	40,9
	متوسط	19	45,5	45,5	86,4
	متدني	5	13,6	13,6	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

العائلية. الحالة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	اعزب	15	38,6	38,6	38,6
	متزوج	25	61,4	61,4	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

السن

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	سنة 25 الى سنة 18 من	15	38,6	38,6	38,6
	سنة 30 الى سنة 26 من	25	61,4	61,4	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

T-Test

Group Statistics

A1HADITH	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الحديث الذاتي الفرق النتائج الجيدة	20	30,5909	3,82547	,81559
مقياس الحديث الذاتي الفرق النتائج الضعيفة	20	15,9091	2,52434	,53819

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مقياس الحديث الذاتي	Equal variances assumed	3,649	,063	15,025	39
	Equal variances not assumed			15,025	36,373

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
مقياس الحديث الذاتي	Equal variances assumed	,000	14,68182	,97716
	Equal variances not assumed	,000	14,68182	,97716

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
مقياس الحديث الذاتي	Equal variances assumed	12,70983	16,65381
	Equal variances not assumed	12,70075	16,66288

T-Test

Group Statistics

نوع الثقة بالنفس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مقياس الثقة بالنفس الفرق النتائج الجيدة	20	84,5455	9,76255	2,08138
مقياس الثقة بالنفس الفرق النتائج الضعيفة	20	49,1364	2,89984	,61825

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
مقياس الثقة بالنفس	Equal variances assumed	8,211	,006	16,308	39
	Equal variances not assumed			16,308	24,677

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
مقياس الثقة بالنفس	Equal variances assumed	,000	35,40909	2,17126
	Equal variances not assumed	,000	35,40909	2,17126

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
مقياس الثقة بالنفس	Equal variances assumed	31,02730	39,79088
	Equal variances not assumed	30,93432	39,88386

Correlations

Correlations

		بالنفس الثقة مقياس	الذاتي الحديث مقياس
بالنفس الثقة مقياس	Pearson Correlation	1	,900**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	40	40
الذاتي الحديث مقياس	Pearson Correlation	,900**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

مشاف جامعة "محمد بوضيف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 125057500

رقم التسجيل : 12/d10/232

الطالب :قجالي نسيم

تاريخ المناقشة : 25 ماي 2017

عنوان المذكرة: الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم.

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضيف بالمسيلة

إشراف : شرطي رشيد

عدد الصفحات : 60 صفحة

ملف إلكتروني : (cd-Rom * word * PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني و ذهني

الملخص :

بالعربية:

عنوان الدراسة : الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة القدم

الهدف من الدراسة : معرفة العلاقة الموجودة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس وفق النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي كرة

القدم؟

فرضيات الدراسة :

- ◀ توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة .
- ◀ توجد فروق في الحديث الذاتي بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة .
- ◀ توجد فروق في الثقة بالنفس بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : مقياسي الحديث الذاتي والثقة بالنفس .

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي -الثقة بالنفس.

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول : تطرقت فيه الى الخلفية النظرية التي اشتملت على الإعداد العقلي والحديث الذاتي والثقة

بالنفس ، كما تم إدراج في هذا الفصل الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والتعليق عليها.

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة وتناول فيه الباحث :الكلمات الدالة ،إشكالية الدراسة ، أهداف

وأهمية البحث وفرضيات الدراسة .

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة وتناول الباحث الدراسة الاستطلاعية ،المنهج المتبع في الدراسة

،مجتمع و عينة الدراسة ،أدوات جمع البيانات و المعلومات و الأساليب الإحصائية .

الفصل الرابع : وعرض فيه الباحث النتائج المتوصل إليها كما قام بالتفسير و المناقشة .

الفصل الخامس : قام فيه الباحث بتدوين استنتاجاته و اقتراحاته

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- كلما كان الحديث الذاتي ايجابي لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة.

- كلما كان الحديث الذاتي سلبى لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة.
- كلما كان الحديث الذاتي ايجابى لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفعة.

- كلما كان الحديث الذاتي سلبى لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف منخفضة

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- نقتح تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسى الرياضى .
- نقتح إدراج الإعداد العقلي ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.
- التأكيد على ضرورة أن يكون حديث اللاعب الرياضى المحترف مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتى السلبى باعتباره يخفض من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى المحترف.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتى الإيجابى باعتباره يرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى المحترف.
- نقتح إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتى والثقة بالنفس وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية عامة.

بالفرنسية:

Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

Department: Entraînement sportif.

N° d'ordre:125057500

N° d'inscription: 12/D10/232.

Chercheur: Guedjali Nassim

Soutenu publiquement le :25 /05/2017.

Titre de la thèse (mémoire) : La relation de monologue et la confiance en soi; et la réalisation des résultats sportifs a les joueurs de la deuxième ligue de football professionnel –sénior.

Mots clés: L'auto parler- la confiance en soi.

Langage de la thèse : Arabe.

Modèle de la thèse : La méthode prédictive

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Charati Rachid

Grade : conférencier

Nombre de page : 60 pages.

Fichier électronique : (cd-rom* Word * PDF)

Spécialité : Entraînement sportif

Option : Préparation physique et Montale

Résumé :

Titre de l'étude: La relation de monologue et la confiance en soi et la réalisation des résultats sportifs aux joueurs de la deuxième ligue de football professionnel –sénior.

Le but de l'étude:

- 1- Connaître la relation entre l'auto-parler et la confiance en soi pour l'échantillon d'étude.
- 2- Connaître la relation existante dans le monologue entre les joueurs des équipes de bons résultats sportifs et les joueurs des équipes avec des résultats faibles.
- 3- Détection Les différences dans la de la confiance en soi entre les joueurs des équipes de bons résultats sportifs et les joueurs des équipes avec des résultats faibles.

Problématique:

Y a-t-il une relation entre l'auto-parler et la confiance en soi et la réalisation des résultats sportifs a les joueurs de la deuxième ligue de football professionnel?

Hypothèses:

- Y a-t-il une relation entre l'auto-parler et la confiance en soi a L'échantillon d'étude.
- Y a-t-il des différences dans l'auto-parler entre les équipes de bons résultats sportifs et les équipes avec des résultats faibles.
- Y a-t-il des différences dans la confiance en soi entre les équipes de bons résultats sportifs et les équipes avec des résultats faibles.

Les résultats atteints les plus importants sont:

- Chaque fois qu'un l'auto-parler et positif a un joueur de sport professionnel à chaque fois que les résultats sportifs obtenus bien.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et négatif a un joueur de sport professionnel à chaque fois que les résultats sportifs obtenus est faible.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et positif a un joueur de sport professionnel chaque fois que la confiance en soi de joueur professionnel est élevé.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et négatif a un joueur de sport professionnel chaque fois que la confiance en soi de joueur professionnel est faible.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق النتائج المحققة لدى لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية لبعض لاعبي الرابطة المحترفة الثانية – أكابر .

أهداف الدراسة :

- 1- معرفة العلاقة الموجودة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة .
- 2- معرفة العلاقة الموجودة في الحديث الذاتي بين لاعبي الفرق الرياضية ذات النتائج الرياضية الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.
- 3- الكشف عن الفروق الموجودة في الثقة بالنفس بين لاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة ولاعبي الفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة.

مشكلة الدراسة: هل توجد ارتباطية علاقة بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم؟.

فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية بين الحديث الذاتي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة .
- توجد فروق في الحديث الذاتي بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة .
- توجد فروق في الثقة بالنفس بين الفرق ذات النتائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة .

عينة الدراسة : هي عينة عشوائية تتكون من (40) لاعب من فريقي (أهلي برج بوعريريج)(مولودية العلمة).

المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة : مقياسي الحديث الذاتي والثقة بالنفس.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما كان الحديث الذاتي ايجابيا لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة.
- كلما كان الحديث الذاتي سلبيا لدى اللاعب الرياضي كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة.
- كلما كان الحديث الذاتي ايجابيا لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفعة.
- كلما كان الحديث الذاتي سلبيا لدى اللاعب الرياضي كلما كانت الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف منخفضة .

الاقتراحات:

- نقترح تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي .
- نقترح إدراج الإعداد العقلي ضمن البرامج التدريبية في مدارس التكوين لدى الفرق الرياضية المحترفة.
- التأكيد على ضرورة أن يكون حديث اللاعب الرياضي المحترف مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتي السلبى باعتباره يخفض من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف.
- تسليط الضوء على الحديث الذاتي الإيجابي باعتباره يرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي المحترف.
- نقترح إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الحديث الذاتي والثقة بالنفس وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية عامة.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude : La relation de monologue et la confiance en soi et la réalisation des résultats sportifs a les joueurs de la deuxième ligue de football professionnel -sénior-

Objectifs de l'étude :

1- Connaître la relation entre l'auto-parler et la confiance en soi pour l'échantillon d'étude.

2- Connaître la relation existante dans le monologue entre les joueurs des équipes de bons résultats sportifs et les joueurs des équipes avec des résultats faibles.

3- Détection Les différences dans la de la confiance en soi entre les joueurs des équipes de bons résultats sportifs et les joueurs des équipes avec des résultats faibles.

Problème de l'étude: Y at-il une relation entre l'auto-parler et la confiance en soi et la réalisation des résultats sportifs a les joueurs de la deuxième ligue de football professionnel?

Hypothèses de l'étude :

- Y at-il une relation entre l'auto-parler et la confiance en soi a L'échantillon d'étude .
- Y at-il des différences dans l'auto-parler entre les équipes de bons résultats sportifs et les équipes avec des résultats faibles.
- Y at-il des différences dans la confiance en soi entre les équipes de bons résultats sportifs et les équipes avec des résultats faibles.

l'échantillon d'étude : Il est constitué d'un échantillon aléatoire de(40)joueurs de deux club (CABBA et MC El Eulma).

La démarche suivi : Nous avons utilisé l'approche descriptive.

Outils d'étude: Standart de monologue et la confiance en soi.

Les résultats obtenus :

- Chaque fois qu'un l'auto-parler et positif a un joueur de sport professionnel à chaque fois que les résultats sportifs obtenus bien.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et négatif a un joueur de sport professionnel à chaque fois que les résultats sportifs obtenus est faible.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et positif a un joueur de sport professionnel chaque fois que la confiance en soi de joueur professionnel est élevé.
- Chaque fois qu'un l'auto-parler et négatif a un joueur de sport professionnel chaque fois que la confiance en soi de joueur professionnel est faible.

Les suggestions:

- La nécessité de renforcer les équipes sportives par un spécialiste des conseils psychologique sportif.
- La nécessité d'inclure la préparation mentale dans les programmes de formation dans les écoles de formation ont des équipes sportives professionnelles.
- Mettre l'accent sur la nécessité d'avoir un auto-parler d' un joueur professionnel de façon positive en remplaçant les pensées négatives par des pensées positives.
- Mettez en surbrillance l'auto-parler négatif comme une baisse de la confiance en soi d'un joueur professionnel.
- Mettez en surbrillance l'auto-parler positif comme une élever de la confiance en soi d'un joueur professionnel.
- Mener plusieurs études scientifiques sur l'auto-parler et la confiance en soi, et cela à cause de ces variables des effets du processus sportif général.